

54  
52  
**Л.Д. ГЛАЗЫРИНА**  
**В.А. ОВСЯНКИН**

# **Методика физического воспитания детей**

## **ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



СОВЕТСКИЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР  
**ВЛАДОС**

**Пособие  
для педагогов  
дошкольных  
учреждений**

14193  
Л.Д. ГЛАЗЫРИНА  
В.А. ОВСЯНКИН

# Методика физического воспитания детей дошкольного возраста

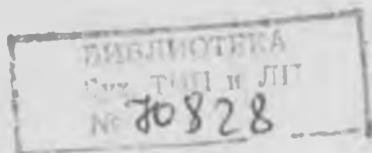
Пособие  
для педагогов  
дошкольных  
учреждений

Москва

Государственное  
издательство  
«Владос»

**ВЛАДОС**

1999



**Рецензенты:**

Кандидат педагогических наук, зав. кабинетом дошкольного воспитания Минского ОИУУ *Г. Д. Казакова*  
Методист РЦФВиС учащихся и студентов Министерства образования Республики Беларусь *Р. И. Смирнов*

**Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А.**

Г52 Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 176 с.: ил. ISBN 5-691-00186-8.

Пособие рассматривает проблему физического развития ребенка в дошкольной системе воспитания. В нем раскрыты вопросы методики и организации занятий физическими упражнениями путем нетрадиционного подхода к процессу формирования у ребенка необходимых навыков физической культуры.

Предназначено педагогам детских дошкольных учреждений, преподавателям и студентам высших и средних педагогических заведений, родителям.

**ББК 74.200.55**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Содержание физического воспитания в дошкольных учреждениях по-прежнему носит классический характер. Но вместе с тем все чаще и чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры в новых интерпретациях. В отдельных разделах настоящего пособия изложены такие подходы, которые доказали возможность повышения физической подготовленности детей, уровня развития умственных способностей на основе предлагаемых принципов: фасцинации (очарование), синкретичности (соединение, объединение), творческой направленности.

Обобщающий характер материалов, сообщаемых знаний, предлагаемых практических рекомендаций обязывает воспитателя при работе (написание конспектов занятий, организация различных форм и их проведение и т. д.) опираться на другие дисциплины научно-теоретического плана — психологию, педагогику, социологию, анатомию и т. д.

В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д.). Однако физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются, главным образом, в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность.

Авторы пособия попытались на основе диалектических взаимосвязей между разнообразными процессами и явлениями в системе оздоровительных, воспитательных, образовательных направлений программы физического воспитания в детском саду показать образование новых структур занятий физической культурой. В изложенном материале, реализация основных направлений программы физического воспитания детей дошкольного возраста характеризуется наличием нестандартных методик, выражающих идею гармонического развития ребенка гуманистическим путем.

Руководствуясь принципами и данными методическими подходами, воспитатели смогут полностью раскрыть свои творческие способности. Повышение уровня профессионального мастерства каждого воспитателя, умение анализировать свою работу, творчески подходить к выбору методов воспитания, естественно, улучшит воспитательно-образовательную деятельность дошкольных учреждений. Сегодня, как никогда, от воспитателя требуется выработать новое педагогическое мышление, в процессе всей своей деятельности постоянно исходить из интересов малыша, его дальнейшего развития в полноценного члена общества.

## Глава 1

# ПРИНЦИПЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**В**озможность постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья детей убеждают в том, что мы еще не полностью реализуем оздоровительное влияние различных условий среды на организм ребенка. Практика также подсказывает, что педагогам часто не хватает знаний и умения по использованию условий окружающей среды при обучении детей движениям и двигательным действиям с целью формирования у них физических качеств, ознакомления с правилами выполнения физических упражнений и приобщения к этим правилам с помощью игровых ситуаций. Практическая помощь необходима нашим воспитателям и в решении образовательных задач в процессе физического воспитания детей. Например, нередко у воспитателей и педагогов возникает вопрос: можно ли включать соревновательный метод в процессе обучения движениям детей трех лет. Можно! Только педагогу важно знать как, это сделать. Просто. Воспитатель спрашивает: «У кого лучше получается?», «Кто быстрее принесет мне палочку-выручалочку?» Таким образом перед ребенком поставлена цель — это и есть методический прием соревновательного метода.

Издавна в дошкольных учреждениях установилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания на основе принципа всестороннего гармонического развития личности, принципы связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности физического воспитания в качестве идейной основы системы воспитания в целом.

Названные принципы являются общим руководством к действию во всех сферах физического воспитания и для всех возрастных групп. Но, чтобы овладеть методикой организации деятельности детей дошкольного возраста, умением использовать специфические средства и методы физического воспитания для решения оздоровитель-

ных, воспитательных и образовательных задач, в теории и практике дошкольного физического воспитания необходимы разработки, имеющие значение именно для данного возраста. Особое внимание в управлении деятельностью детей в системе занятий физической культурой уделяется личной деятельности воспитанника, которая сводится к умению регулировать деятельность воспитанника, побуждая к проявлению его духовных начал ко всему, что окружает ребенка. Исходя из этого, было предложено три принципа управления.

**Принцип фасцинации** (от англ. *fascination* — очарование). Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе. Ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч, он хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убегал». Укатился — догоните. Посмотрите, какой он красивый, а как он прыгает! А как катится! Его можно передавать друг другу. Вот какой мяч! Прижмите его покрепче к груди».

Очаровать ребенка предметом легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Всякий раз воспитателю важно открывать для ребенка новые детали предмета очарования, но не без помощи самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Сотворчество — важный регулятор очарования.

Очаровать окружающей действительностью — нетрудно. Вот идет дождь... И ребенка надо научить, как найти в капле дождя очарование (услышать звук — дождь стучит по крыше, мелкий стучит тише — дети ладошками об пол, скамейку, хлопками ладоней могут воссоздать мелодию дождя). Крупные капли «барабанят» по-другому. Занятие «Зонтики» каждый воспитатель может провести, исходя из физической подготовленности детей, наличия зонтиков, которые можно сделать из бумаги, а упражнения с зонтиками в средних и старших группах можно выполнять по сценарию.

Несложно воспитателю очаровать ребенка (детей) и собой. И даже обязательно нужно. Ну, улыбнитесь еще раз — лишней улыбки не бывает. Не торопитесь решать за детей любую двигательную задачу — дайте им попробовать это сделать самим. И покажите потом, как бы вы это сделали. На каждом занятии в свои слова, действия, во внешнее оформление, в детали вашего костюма вно-

сите что-то новое, например, повесьте свисток на более длинном шнурке. Дети обязательно должны обращать на вас свое внимание. Они должны учиться и очаровываться друг другом.

На занятиях по физической культуре открываются большие возможности проявления дружеских отношений друг к другу. Особенно при изучении наших внешних отличительных особенностей. Посмотрите, какие друг у друга глаза? Разного цвета, но у всех красивые и добрые. Поглядите друг другу в глаза, определите цвет, улыбнитесь глазами друг другу. А теперь скажите, что делают наши глаза? Смотрят — правильно. Вы сейчас тоже смотрели друг на друга. А чтобы очень хорошо и долго видеть, все-все заметить, сделаем упражнение для глаз (выполнение специальных упражнений). А что у вас (нас) еще есть? Уши? Рот, нос, язычок, руки, ноги и другие органы и части тела. Все они для чего-то предназначены. Дети рассматривают друг друга, восхищаются, выполняют движения руками, ногами, головой и т. д.

**Принцип синкретичности** (от греч. *synkretismos* — соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания удастся достаточно эффективно управлять процессом двигательной деятельности детей и на этой основе целенаправленно развивать умения и способности личности ребенка лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле видимости самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. Следовательно, в процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника необходимо создать также условия, в которых его физические и духовные возможности раскрылись бы во всей полноте. Например, рассмотрим занятие «Здравствуй, Зимушка-Зима!», на котором решается ряд задач.

**Оздоровительные задачи.** Подготовить ребенка к встрече с холодами, научить ребенка двигаться, одеваться, дышать на открытом воздухе, бегать, чтобы не падать, а если упал, поскользнулся, то научить, как это надо делать. Рассказать не только на словах, но и проиграть с ребенком все возможные варианты и ситуации (что может с ним произойти или уже происходило): «Упал — поднимись, отряхнись, разотри ушибленное место. А чтобы больше не падать и хорошо стоять на ногах, нужно потренироваться. Давай пробежим по «скользкому полу», «скользкой дорожке» — вот как надо? Надо наклониться вперед чуть больше, чем при беге по сухой дорожке» и т. д.

ных, воспитательных и образовательных задач, в теории и практике дошкольного физического воспитания необходимы разработки, имеющие значение именно для данного возраста. Особое внимание в управлении деятельностью детей в системе занятий физической культурой уделяется личной деятельности воспитанника, которая сводится к умению регулировать деятельность воспитанника, побуждая к проявлению его духовных начал ко всему, что окружает ребенка. Исходя из этого, было предложено три принципа управления.

**Принцип фасцинации** (от англ. *fascination* — очарование). Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе. Ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч, он хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убегал». Укатился — догоните. Посмотрите, какой он красивый, а как он прыгает! А как катится! Его можно передавать друг другу. Вот какой мяч! Прижмите его крепче к груди».

Очаровать ребенка предметом легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Всякий раз воспитателю важно открывать для ребенка новые детали предмета очарования, но не без помощи самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Сотворчество — важный регулятор очарования.

Очаровать окружающей действительностью — нетрудно. Вот идет дождь... И ребенка надо научить, как найти в капле дождя очарование (услышать звук — дождь стучит по крыше, мелкий стучит тише — дети ладошками об пол, скамейку, хлопками ладоней могут воссоздать мелодию дождя). Крупные капли «барабанят» по-другому. Занятие «Зонтики» каждый воспитатель может провести, исходя из физической подготовленности детей, наличия зонтиков, которые можно сделать из бумаги, а упражнения с зонтиками в средних и старших группах можно выполнять по сценарию.

Несложно воспитателю очаровать ребенка (детей) и собой. И даже обязательно нужно. Ну, улыбнитесь еще раз — лишней улыбки не бывает. Не торопитесь решать за детей любую двигательную задачу — дайте им попробовать это сделать самим. И покажите потом, как бы вы это сделали. На каждом занятии в свои слова, действия, во внешнее оформление, в детали вашего костюма вно-

сите что-то новое, например, повесьте свисток на более длинном шнурке. Дети обязательно должны обращать на вас свое внимание. Они должны учиться и очаровываться друг другом.

На занятиях по физической культуре открываются большие возможности проявления дружеских отношений друг к другу. Особенно при изучении наших внешних отличительных особенностей. Посмотрите, какие друг у друга глаза? Разного цвета, но у всех красивые и добрые. Поглядите друг другу в глаза, определите цвет, улыбнитесь глазами друг другу. А теперь скажите, что делают наши глаза? Смотрят — правильно. Вы сейчас тоже смотрели друг на друга. А чтобы очень хорошо и долго видеть, все-все заметить, сделаем упражнение для глаз (выполнение специальных упражнений). А что у вас (нас) еще есть? Уши? Рот, нос, язычок, руки, ноги и другие органы и части тела. Все они для чего-то предназначены. Дети рассматривают друг друга, восхищаются, выполняют движения руками, ногами, головой и т. д.

**Принцип синкретичности** (от греч. *synkretismos* — соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания удается достаточно эффективно управлять процессом двигательной деятельности детей и на этой основе целенаправленно развивать умения и способности личности ребенка лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле видимости самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. Следовательно, в процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника необходимо создать также условия, в которых его физические и духовные возможности раскрылись бы во всей полноте. Например, рассмотрим занятие «Здравствуй, Зимушка-Зима!», на котором решается ряд задач.

**Оздоровительные задачи.** Подготовить ребенка к встрече с холодами, научить ребенка двигаться, одеваться, дышать на открытом воздухе, бегать, чтобы не падать, а если упал, поскользнулся, то научить, как это надо делать. Рассказать не только на словах, но и проиграть с ребенком все возможные варианты и ситуации (что может с ним произойти или уже происходило): «Упал — поднимись, отряхнись, разотри ушибленное место. А чтобы больше не падать и хорошо стоять на ногах, нужно потренироваться. Давай пробежим по «скользкому полу», «скользкой дорожке» — вот как надо? Надо наклониться вперед чуть больше, чем при беге по сухой дорожке» и т. д.

**Воспитательные задачи.** Воспитатель спрашивает детей: «В снежки играете? Друг в друга снежки бросаете? Ох, не туда иногда попадаете. В лицо бросать нельзя. В окно бросать? — Очень плохо, можно окно разбить.? В бездомных животных? — подумайте, как им голодно, холодно и тяжело без хозяина. Давайте снежки бросать в цель. Придумайте для себя цель — кружок (на полу, на стене), обруч, скамейку, дугу».

**Образовательные задачи** (с применением нестандартных средств). Воспитатель: «Возьмите листки бумаги. Поднимите их вверх. Разожмите пальчики. Посмотрите, как опускаются белые листки бумаги. Что это вам напоминает? Правильно, снежинки! Подойдите к окну. Видите, как они падают за окном. Почти так же, как ваши из бумаги. А когда много снежинок нападает, что можно сделать? Снежки. Правильно! Разрывайте листок бумаги, пусть снежинки падают (развитие ловкости рук). Вот сколько снега! А теперь побегайте по «снегу». А если соберем снежинки вместе, то получаются «снежки». (Дети делают снежки и начинают выполнять упражнения, соответствующие программным требованиям по виду метания.) Воспитатель может принести настоящий снежок с улицы и сравнить его с искусственным, показать их разную природу, общие признаки и пр. И все это в процессе двигательной деятельности и различных манипуляций с предметом, обязательно увязывая с теми явлениями природы, которые можно наблюдать за окном в настоящий момент, или вспомнить недавние явления (причем, следует крайне редко использовать очень давние явления для необходимых сравнений): «Дождь шел и прошел, снег шел и растаял».

**Принцип творческой направленности.** В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. Например, на занятии «Весна-красна пришла!» дети делают из бумаги кораблики (ручная ловкость). Это занятие можно проводить не только у ручейков, но и в спортивном зале. Упражнения на дыхание: дети дуют — и кораблики передвигаются по полу; дети аккуратно передвигают кораблики по полу ногами; перепрыгивают через кораблики, как великаны; управляют корабликами (несут их в руках) в море, на волнах. Когда надо выполнять упражнения, кораблики садятся на мель.

В процессе выполнения заданий, упражнений воспитатель дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигатель-

ные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи совсем не удастся или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это воспитатель должен очень тонко, без излишнего напряжения как для ребенка, так и самого себя.

Система данных принципов предполагает отсутствие какого бы то ни было насилия над ребенком. Воспитатель должен организовать процесс так, чтобы сотворчество с ним ни на минуту не прерывалось.

Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определенные технологии. Технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребенка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма. Технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. Технология образования предполагает использование обучения как творческого процесса. С самого начала необходимо строить обучение с учетом исследовательской деятельности самих детей: «Посмотрите, снежок. Какой он? Можно ли его сделать, что с ним делать, как быть на улице зимой; как ходить, дышать, бегать» и т. д.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить эти занятия следует, естественно, без насилия.

Соблюдение указанных принципов, целевых установок в деятельности детей требует от воспитателя продуманных действий, усилий в работе.



## Глава 2

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ

**Д**ля эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей личности ребенка, улучшения его физического (функционального) состояния необходимо разграничить направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

В пособии предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

**Основные цели оздоровительного направления** в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. **Объективной основой воспитательного направления** являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания. В содержание **образовательного направления** входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния воспитанников в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают школе (последующему звену в системе формирования ребенка) личность, находящуюся на начальном этапе формирования с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых в дальнейшем может осуществляться с максимально возможной равномерностью.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

*Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие*

*компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.*

## **Задачи оздоровительного направления**

На основании цели оздоровительного направления необходимо решение следующих задач:

1. Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям.

Эта задача предусматривает специально ориентированную систему мер, методов и методических приемов, применяемую воспитателем с учетом возраста воспитанников; необходимость широкого использования естественных факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной деятельности, и прежде всего для двигательного аппарата ребенка.

2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

В действующих программах таким задачам не придавалось должного значения, что не дает основания считать, что такого рода задачи несущественны и неосуществимы. Конкретное содержание задач по формированию необходимых знаний зависит от различных периодов возрастного развития детей, от индивидуальных способностей, а успешная их реализация — от подготовки воспитателя.

3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Реализация этой задачи основана прежде всего на знании особенностей высшей нервной деятельности ребенка, других его физиологических особенностей, в частности, нервно-мышечного аппарата, а также индивидуальных проявлений в развитии детей. Знание этих факторов дает возможность выделить основной принцип подбора и назначения упражнений, определить соответствующие целевые установки.

## **Средства физического воспитания и их назначение в оздоровительном направлении**

1. **Массаж** (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание).

*Ожидаемые результаты.* Расширение капилляров кожи; ускорение циркуляции крови и лимфы, усиление функций потовых и

сальных желез; влияние на обменные процессы; улучшение подвижности связочного аппарата, побуждение к активности.

## **2. Закаливание (водные процедуры, обтирание, обливание).**

*Ожидаемые результаты.* Повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов; благотворное воздействие купания на сердечно-сосудистую систему, солнечных ванн — на улучшение качественного состава крови, на обмен веществ, на противостояние организма различным заболеваниям.

## **3. Водные процедуры с элементами плавания.**

*Ожидаемые результаты.* Укрепление мышц сердца; улучшение кровообращения в сосудах рук и ног; совершенствование дыхательного аппарата и улучшение газообмена; профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости; увеличение роста.

## **4. Физические упражнения общего назначения.**

*Ожидаемые результаты.* Формирование осанки (предотвращение дефектов осанки; приобретение стойких структурных основ осанки; рациональный навык фиксации основной позы прямохождения; укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы); развитие органов дыхания (укрепление диафрагмы, основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, усиление легочной вентиляции для насыщения крови кислородом); развитие опорно-двигательного аппарата (укрепление двигательного аппарата; стимулирование роста костей).

**5. Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств двигательных способностей.**

*Ожидаемые результаты.* Способности *координационные* (предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности; поддержание равновесия в динамических позах; концентрация внимания для преодоления координационных трудностей; совершенствование функций вестибулярного аппарата); *скоростные* (интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными звеньями тела); *силовые* (развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата); *выносливость* (соразмерное повышение функциональных возможностей и т. д., лимитирующих способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности).

**6. Физические упражнения, формирующие различные положительные свойства психики.**

*Ожидаемые результаты.* Изменение характера, нервных процессов возбуждения и торможения; развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

## ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

*Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способностей человека, предусматривающая нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.*

### Задачи воспитательного направления

На основании цели воспитательного направления достичь положительных результатов в формировании личности через двигательную сферу ребенка необходимо решить следующие задачи.

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость (например, в плохую погоду не убежать с площадки и не кричать от страха при первых каплях дождя, не плакать и не капризничать, когда на улице зимой замерзают руки, ноги, нос).

3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им постоянно. Напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.

4. Вести борьбу с индивидуализмом, эгоизмом, несправедливостью.

5. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.

6. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

### Средства физического воспитания и их назначение в воспитательном направлении

#### 1. Массаж.

*Ожидаемые результаты.* Тонизирующее влияние на центральную нервную систему, развитие положительных эмоций и голосовых реакций.

#### 2. Закаливание.

*Ожидаемые результаты.* Положительное влияние на психоэмоциональную сферу, что проявляется в повышении настойчивости.

ти, целеустремленности, последовательности, воли, улучшении настроения, уравновешенности и выдержанности.

### **3. Водные процедуры с элементами плавания.**

*Ожидаемые результаты.* Преодоление определенных отклонений, таких, как чрезмерная застенчивость, нервозность; повышение жизнерадостности; воспитание мужественности.

### **4. Физические упражнения общего назначения.**

*Ожидаемые результаты.* Формирование осанки (развитие организованности, дисциплины, умения держаться свободно, естественно и красиво);

развитие органов движения (блокирование негативных последствий психоэмоциональных напряжений при выполнении двигательных действий);

укрепление опорно-двигательного аппарата (развитие костно-мышечного корсета, позволяющего формировать представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела; побуждение к физическому самосовершенствованию).

### **5. Физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей.**

*Ожидаемые результаты.* Формирование способностей *координационных* (умение рационально выполнять движения и двигательные действия);

*скоростных* (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях, способности своевременно находить и принимать обдуманные решения);

*силовых* (умение преодолевать физические трудности, переносить невзгоды климатических и атмосферных условий, воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели; развивать способность противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий);

*развитие выносливости* (проявление волевых качеств, прежде всего целеустремленности, выдержки, способности терпеть; развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);

*развитие гибкости* (снижение психоэмоциональной напряженности; развитие подвижности в суставах).

Эти физические упражнения обеспечивают возможно благоприятное для жизнедеятельности и здоровья соотношение мышечной и жировой масс.

### **6. Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.**

*Ожидаемые результаты.* Развитие процессов: *внимания* (сосредоточение не только на короткое время, когда замечание адресовано одному ребенку, но и на более длительное, когда воспитатель показывает движения другим детям);

*восприятия* (глубокое чувство и правильная оценка красоты в сфере физической культуры);

*ориентировки* (проявление нравственных норм в конкретных ситуациях физкультурной деятельности).

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

*Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей. Предусматривает в первую очередь формирование отношения к двигательной активности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику занятий нетрадиционных методов и приемов, направленных на потребность движения и развития физических качеств.*

### Задачи образовательного направления

Для реализации цели образовательного направления — обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, развивать физические качества, гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка — необходимо решить следующие задачи:

1. Организовать (насколько это возможно) процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.

Этот процесс предусматривает познавательную деятельность ребенка, основанную на приобретении знаний, умений и навыков из окружающего его мира, а также на получении готовых знаний, умений и навыков непосредственно от воспитателя. Организация такой деятельности дает возможность использования различных форм, избираемых педагогом с учетом: всестороннего воздействия окружающей среды как источника воспитания и обучения движениям; подборки наиболее привлекательных источников из окружающей природы; разнородности ситуаций, побуждающих к учению; применения эффективных способов закрепления знаний, умений и навыков через возвращение к уже познанному содержанию и применению его на практике.

2. Создать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка.

В осуществлении этой задачи важную роль играет воспитатель. Он должен в процессе воспитания и обучения детей двигательным действиям подвести ребенка к творческой самостоятельной деятельности. Этому крайне необходимо научиться еще в детском саду, чтобы полученные навыки проявлялись в течение всей жизни человека. Их значимость для данного возраста связана с широко распространенным среди психологов мнением о том, что ранее приобретенное интеллектуальное развитие достигает своего кульминационного уровня в этом возрасте, в дальнейшем человек только может увеличить объем своего опыта, опираясь на сформированные в течение первых пятнадцати лет жизни мыслительные структуры.

3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.

Учение через переживание основано на создании таких ситуаций в учебном процессе, при которых возникает стимуляция эмоциональных переживаний у воспитанников под влиянием соответственно экспонированных ценностей, имеющихся в литературных произведениях, архитектуре, музыкальном произведении или человеческом поступке, а также в красоте природы, настроении ожидания чего-то важного. Переживание ценностей становится одновременно основой их оценки, в которой постепенно расширяется масштаб позитивных и негативных оценок, а также основой участия личности в целенаправленной деятельности.

4. Обращать самое серьезное внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении.

Конкретная и правильная постановка частных задач при обучении отдельному двигательному действию обеспечивается соблюдением следующих положений.

- Частные задачи ставятся с целью достижения необходимого результата при обучении движениям и двигательным действиям.
- Частные задачи ставятся детализировано применительно к особенностям действий, являющихся предметом обучения.
- Частные задачи ставятся индивидуализированно применительно к возможностям обучаемых, зависящих от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня подготовленности.
- Частные задачи ставятся в определенной последовательности, задаваемой объективными закономерностями формирования двигательного действия и логикой учебного процесса.

## Средства физического воспитания и их назначение в образовательном направлении

### 1. Массаж.

*Ожидаемые результаты.* Усвоение правил (движения необходимо производить по ходу тока крови; не массировать лимфатические узлы, которые находятся в области паха, в подмышечной впадине, в подколенной ямке и других местах); умение овладеть простейшими приемами (поглаживание, выжимание, разжимание, потряхивание, растирание).

### 2. Закаливание.

*Ожидаемые результаты.* Усвоение основных средств закаливания (закаливание воздухом, водой); умение самостоятельно проводить простейшие процедуры, помогать друг другу.

### 3. Водные процедуры с элементами плавания.

*Ожидаемые результаты.* Усвоение правил поведения на занятиях; соблюдение гигиенических требований; умение выполнять лежание, скольжение, делать выдох в воду; технично выполнять движения ногами в плавании на груди и спине, руками — в плавании кролем на груди; прыгать в воду.

### 4. Физические упражнения общего назначения.

*Ожидаемые результаты.* Формирование осанки (представление о правильной осанке; знание основных средств воспитания правильной осанки; выполнение упражнений, направленных на формирование правильной осанки; умение контролировать свою осанку); развитие органов дыхания (умение правильно дышать; знание естественных упражнений для выполнения фиксированного выдоха; умение выполнять упражнения для тренировки нормального дыхания); развитие опорно-двигательного аппарата (умение управлять своим двигательным аппаратом; знание о направлении, амплитуде, скорости, темпе и ритме движений; умение освоить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами).

### 5. Физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей.

*Ожидаемые результаты.* Формирование способностей: *координационных* (представление о координационных способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства);

*скоростных* (представление о скоростных способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; умение проявлять бы-

строту в простых и сложных двигательных реакциях; умение выполнять скоростную работу в быстром темпе);

*силовых* (представление о силовых способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; умение проявлять кратковременные скоростно-силовые напряжения, умеренные по нагрузке в подвижных играх; выполнять различные силовые упражнения без длительного натуживания; выполнять упражнения с использованием отягощения собственным весом);

*развитие выносливости* (представление о выносливости и ее значении для жизнедеятельности организма; умение поддерживать усилия на строго постоянном уровне в форме достаточно длительного удержания определенных поз; смешанные висы и упоры; многократное повторение упражнений циклического характера);

*развитие гибкости* (представление о гибкости и ее значимость для жизнедеятельности организма; выполнение упражнения с большой амплитудой, самоконтроль за состоянием гибкости; телосложение).

Эти физические упражнения дают представление о жировой и мышечной массе и ее значимости для жизнедеятельности организма; позволяют осуществлять самоконтроль за телосложением; снижать или увеличивать при необходимости жировую массу тела.

**6. Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.**

*Ожидаемые результаты.* Формирование: *внимания* (представление о значимости внимания для овладения движениями и двигательными действиями; способность к необходимой и стойкой сосредоточенности, к переключению внимания);

*восприятия* (представление о значимости восприятия для овладения движениями и двигательными действиями; овладение системой сенсорных эталонов, перцепционными умениями);

*ориентировки* (представление о значимости ориентирования во времени, в пространстве, ситуациях; умение ориентироваться во времени, в пространстве, в ситуациях).



## Глава 3

# МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОЗДОРОВИ- ТЕЛЬНОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

*Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, а также знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению их здоровья.*

### Массаж

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. Кроме того, улучшается подвижность связочного аппарата. Очень приятен детям. Вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности. Существует несколько приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание и поколачивание.

*Поглаживание* выполняют только при массаже кожи. Это легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.

*Растирание* проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.

*Разминание* является основным приемом во всех видах массажа. Осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.

**Покалывание** выполняется как двумя, так и одной рукой. В ряде случаев выполняется подушечками одного или четырех пальцев.

### **Методические рекомендации**

1. Все массажные приемы следует выполнять по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам; лимфатические узлы массировать нельзя.

2. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.

3. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления.

4. Перед проведением массажа мыть руки теплой водой и вытирать насухо, ногти должны быть коротко острижены.

5. Во время массажа внимательно следить за детьми, всегда быть с ними приветливыми; разговаривать, улыбаться, обязательно хвалить их.

6. Массаж проводить в игровых формах: «Погладим наши ручки», «Разомнем наши пальчики», «Разотрем друг другу спинки» и т. п.

### **Закаливание**

Закаливание — важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды. Основные виды закаливания: *водные процедуры, воздушно-солнечные ванны.*

Купание в бассейнах дошкольных учреждений можно проводить, начиная с двух лет, 2—3 раза в неделю в соответствии с существующей инструкцией.

Необходимо обратить внимание на внешнее оформление бассейна. Типовые помещения, где расположена сама ванна, необходимо озеленить, т.е. поставить большие кадки с деревьями вдоль стен. Обстановка должна быть приближена к условиям плавания в естественных водоемах. Художественный фон следует изменять в соответствии с порой года. Все водные процедуры должны вызывать положительные эмоции. При появлении посинения, дрожи, раздражительности купание необходимо прекратить, при недомоганиях, определяемых зачастую визуально, также детей не следует допускать к занятиям. Во время занятий в воде использовать различные игрушки. В конце занятий желательно детям дать прослушать медленную, успокаивающую музыку. После выхода из ванны — сауна. Затем получасовой отдых в положении лежа под легким покрывалом в комнате при температуре воздуха 24—26° С. Перед отдыхом (по желанию детей) — прием коктейлей.

### *Методические рекомендации*

1. Обязательно соблюдение постепенности и систематичности.
2. Строго индивидуальный подход.
3. Необходим постоянный контроль врача за состоянием здоровья детей.
4. Сочетать закаливание с другими формами физической культуры; с разнообразными гимнастическими упражнениями, играми, развлечениями.
5. При освещении использовать цветовые гаммы в различных сочетаниях.
6. Все виды закаливания проводить не ранее чем через 30—40 мин после приема пищи.

### **Физические упражнения**

Физические упражнения — это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкульт-минутках, на детских праздниках.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей: упражнения для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы); для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

### *Методические рекомендации*

#### **Первая группа раннего возраста**

1. Детям в возрасте до 1 года 2 мес. заниматься следует обнаженными.

2. Время для занятий должно быть твердо определено в режиме дня.
3. Начинать занятия следует не ранее чем через 40 мин после еды.
4. Проводить занятия в хорошо проветренной комнате при температуре не менее 20—22° С.
5. В течение занятий быть с малышом приветливым, разговаривать с ним, стараться всегда улыбаться, хвалить его.
6. Прежде чем приступить к занятиям, нужно поговорить с ребенком, настроить его на предстоящие упражнения.
7. Чередовать движения рук, ног и туловища. Повторять движения следует в зависимости от состояния ребенка. Требуется строгий учет индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.
8. Движения должны соответствовать двигательным умениям детей (не возрастным, а фактическим), способствовать появлению новых умений, поддерживать и укреплять их.
9. Движения сопровождать речевыми указаниями, комментариями, советами.

#### **Вторая группа раннего возраста**

1. План составлять накануне проведения занятий с учетом физического и психического состояния детей, прогноза погоды и т. п.
2. Отдельные занятия должны быть логически связаны между собой.
3. Задачи, направленные на развитие движений детей этого возраста, должны вызывать у них интерес и желание заниматься.
4. На занятиях необходимо создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию естественных видов движений.
5. Строго следить за тем, чтобы дети не перегружались.
6. Как можно реже использовать соревновательный метод, чтобы не перевозбуждать нервную систему ребенка.
7. Поддерживать чистоту (травяные, наземные асфальтированные площадки убирать ежедневно в весенне-летний и летне-осенний периоды).
8. Малыши быстро утомляются, поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, чередуя движения с различным напряжением (возбуждающие и успокаивающие детей).
9. Эмоциональный тонус ребенка при регулярном выполнении физических упражнений поддерживается соблюдением возрастного режима дня.
10. При подборе упражнений, игр выбирать в основном те, которые имеют имитационный характер.

11. Положительный эффект занятий будет полным, если они завершатся водными процедурами — теплым душем, обтиранием мягкой тряпочкой или поролоновой губкой.

### **Первая и вторая младшие группы**

1. Знакомить детей с оздоровительными свойствами физических упражнений.

2. Знакомить детей с гигиеническими требованиями (типа «Чистые руки», «Чистое лицо»).

3. Определять физическую нагрузку на организм ребенка следует по внешним признакам (покраснение лица, легкая испарина, возбуждение) и объективным методом, которым является частота пульса.

4. В занятиях должно быть сочетание двух и более движений, например, упражнение в равновесии, подлезание под дугу и прыжки с места и т.п.

5. В зависимости от характера движений воспитатель делит детей на две-три подгруппы и находится с подгруппой, в которой осваивается новое движение и необходима страховка.

6. Учить детей выполнять движения в соответствии с определенным темпом и ритмом.

7. Во время выполнения каждого упражнения необходимо следить за сохранением правильной осанки, для чего чаще обращать внимание на положение тела, на повышение мышечного тонуса.

8. Постоянно обращать внимание на правильность дыхания.

9. Приучать детей после занятий физическими упражнениями делать влажное обтирание; после подвижных игр на открытой площадке самостоятельно мыть руки, причесываться.

### **Средняя группа**

1. Спортивный инвентарь должен быть красочным, легким, удобным, чтобы дети испытывали радость от занятий.

2. Одежда не должна допускать ни охлаждения, ни перегревания. Обувь должна быть удобной.

3. Создавать условия для проявления инициативы во время выполнения движений.

4. Какие бы педагогические задачи ни решались в процессе выполнения упражнений, прежде всего они должны иметь оздоровительное влияние на организм ребенка.

5. Особенность заданий должна состоять в том, чтобы движения выполнялись в темпе, который наиболее соответствует в данный момент физическому состоянию детей.

### Старшая группа

1. Выбатывать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после их окончания.
2. Учить детей способам самостраховки при падении.
3. Увеличивать количество упражнений, исправляющих осанку и плоскостопие.
4. Во всех группах осуществлять медико-педагогический контроль за занятиями.

### Тематическое занятие «В гостях — доктор Айболит»

#### II квартал

**Задача:** ознакомить детей с оздоровительными упражнениями под девизом «Чтобы не болеть, а если заболел — излечи себя упражнением».

*Оснащение занятия:* костюм для Доктора Айболита.

**Воспитатель:** — Ребята! У нас сегодня сложные и интересные упражнения. К нам в гости пришел ваш давний друг — Доктор...

*Дети отвечают хором:* — Айболит?

**Воспитатель:** — Дорогой доктор! Покажи нам несколько упражнений, а мы с ребятами их выполним, запомним и будем постоянно дома выполнять.

*Доктор снимает халат, шапочку, кладет на стол медицинские инструменты и просит детей встать в колонну, предварительно сняв носки и тапочки. Дети идут за доктором босиком на внешнем своде стопы (1—2 круга в одну, затем в другую сторону). По команде останавливаются.*

**Доктор:** — Это упражнение называется «Собачка такса». А выполняли мы его с вами, чтобы не было плоскостопия. Вам придется много сидеть. Часто будет уставать спина. От усталости она становится кривой и больной. Кривая и больная спина быстро утомляется. Давайте сделаем упражнение, которое сделает вашу спину красивой и сильной.

Лягте на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднимайте сначала голову, затем грудь. Прогнитесь, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад, вернитесь в и.п. *Повторить 4—5 раз.*

Много упражнений вы делаете на занятиях физической культурой, во время прогулок, игр. Очень большая нагрузка ложится на позвоночник (*показать его*). Кто выполняет упражнение «Небо-

земля», у того лучше подвижность позвоночника, и он большую нагрузку может выполнить.

Станьте на колени, прогнитесь назад, потом выполните наклон вперед и выгните спину. Упражнение можете выполнять и стоя. *Повторить 5—6 раз.* Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника.

А теперь погладьте живот. Вот где собирается у нас с вами всякая вкуснятина. Вы заметили, как только вы покушаете, вам тяжело дышать, двигаться? Улучшить состояние после еды можно тоже упражнениями, и тогда не страшно двигаться — вы в безопасности.

Итак, вообразите, что мы с вами хорошо поели, а с помощью упражнений помогаем желудку быстрее переработать пищу.

Станьте ровно, пятки вместе, носки врозь, руки поднимите над головой, ладони внутрь.

Наклонитесь назад, насколько это возможно. Во время наклона следите, чтобы не опускались вперед руки, не сдвигались с места ноги, не вращалось туловище. Задержитесь в этой позе несколько секунд. Затем вернитесь в исходное положение. *Повторить 4—5 раз.*

То же самое сделайте, только наклоняясь, насколько возможно, в левую и правую стороны. *Повторить 4—5 раз.*

Вы почувствовали — вам дышать стало легче, Это массаж диафрагмы. Трудно запомнить? Ну, что такое кровь, вы уже знаете. Вот внутри у вас оживилось кровообращение. Нет застоя крови. Вот и стало нам легко и хорошо.

Вам придется много ходить и бегать, интенсивно физически работать. А сейчас, когда вы пробежали, я замечаю, что вы начали ощущать удушье, кашлять, тяжело дышать. Ну, куда это годится? Чтобы не болеть простудными заболеваниями, много двигаться и не уставать, поднимать тяжести, нужно учиться дышать. Попробуем сейчас.

Сядьте ровно, ноги вытяните перед собой, руки свободно опустите вдоль туловища. Согните правую ногу в колене и коснитесь подошвой правой ступни внутренней поверхности левого бедра. Согните левую ногу в колене и поместите пятку правой ноги под голень правой ноги. Руки свободно опустите, кисти рук на коленях. Расслабьте тело. Медленно вдыхайте воздух через нос, слегка прикрыв рот. Не бойтесь, можете вдыхать со звуком. После окончания вдоха начинайте медленное выдыхание без всяких звуков. Живот держите в расслабленном состоянии. Выполнить 5 раз, а в следующий — 6 раз. И так всякое занятие на раз больше.

Непривычны вам занятия, но необходимы. Ребята, не все, что весело, полезно. И не все, что скучно, нам не нужно. Вы

сегодня получили упражнения для здоровья. Не теряйте их. Здоровья вам, терпения, сдержанности.

*Доктор Айболит подходит к столу, надевает шапочку, халат, берет свой чемоданчик и прощается с ребятами.*

### *Методические рекомендации*

1. Помещение должно быть чисто убрано, особенно пол, так как дети занимаются босиком.

2. Перед началом занятий подготовить детей к встрече с Доктором Айболитом, к упражнениям, которые для детей не совсем обычны.

3. Все упражнения воспитателю следует делать вместе с детьми. Если воспитатель почувствует, что дети не поняли движения, обязательно задать вопросы ведущему (Доктору Айболиту).

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

*Рассматривая назначение средств физической культуры в воспитательных целях, мы всегда помним, что их воздействие распространяется в той или иной степени на психику, сознание, поведение. Применение этих средств в условиях взаимодействия (со взрослыми, сверстниками), содержание этой совместной практической двигательной деятельности и педагогическое руководство ею позволяют добиться положительного результата в решении воспитательных задач.*

## Массаж

Массаж — это, на первый взгляд, механический раздражитель, и только, но он способен основательно вмешиваться в деятельность нервной системы. Массаж может успокоить ребенка (создать условия для спокойного состояния) и возбудить, что необходимо в тех случаях, когда у ребенка понижен нервный тонус. Как видим, органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями. Применяя массаж в воспитательных целях, надо усвоить, какое влияние оказывает то или иное массажное воздействие на организм ребенка, его органы и системы, какими приемами необходимо пользоваться, чтобы получить ожидаемый результат.

## Закаливание

Закаливание использует свойства человеческого организма приспособляться к резко меняющимся факторам внешней среды, переносить крайние, подчас взаимоисключающие друг друга условия: контрасты холода и жары, засухи и влаги. Закаливание — это система тренировок физическими природными и искусственными факторами, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям.

Различают естественные факторы закаливания (плавание, купание в водоемах, пребывание на воздухе и солнце — воздушные и солнечные ванны) и искусственные (душ, ванны, бани и др.). В рассматриваемом нами плане особую роль играет фактор воспитания. Каким образом процессы закаливания влияют на формирование личностных качеств? В процессе закаливания у детей закрепляются привычки, положительно влияющие на здоровье детей, воспитывающие у них ряд ценных качеств. Как при использовании массажа, так и при организации и проведении закаливания воспитателю необходимо в целях формирования личностных качеств руководствоваться особыми методическими приемами и методами нетрадиционной педагогики и психологии.

Рассмотрим общие положения, используемые в процессе закаливания в воспитательных целях.

- Выбор наиболее приемлемого для ребенка вида закаливания (обтирание, обливание, купание, солнечные и воздушные ванны).
- Соответствующие условия, приемлемые для каждого индивида на первых порах закаливания.
- Постепенный переход к восприятию контрастных видов, используя словесные формулы и собственный настрой.
- Использование музыкальных средств в зависимости от вида закаливания, освещения (цветовые гаммы в различных сочетаниях).
- Привычка принимать закаливающие процедуры обязательно должна формироваться на фоне приятных эмоций, чтобы все воспринималось как веселая игра, а не как тяжкая обязанность.

## Физические упражнения

Если бы физические упражнения сами по себе служили средством воспитания нравственных убеждений, эстетических чувств и правил, тогда не было бы различных проблем воспитания. Дело в том, что сами по себе физические упражнения без целенаправленного воздействия на воспитанника другими средствами не мо-

гут формировать моральный облик ребенка. Фактически конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий его выполнения. Поэтому надо рассматривать сущность каждого упражнения в единстве с методикой его проведения и другими существенными условиями.

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий физическими упражнениями должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных норм. В некоторых случаях эти правила должны стать традиционными.

Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанника, проявления им личностных качеств и создает возможность воспитателю корректировать поведение детей. Прежде всего, приучать детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных действиях.

Деятельность на занятиях физическими упражнениями должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности.

В процессе занятий необходимо приучать детей к самообслуживанию: давать задания убрать спортивный инвентарь, привести инвентарь в рабочее состояние, подготовить место занятий (на доступном для детей уровне).

Осуществлять продуманное педагогическое руководство по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания.

Учитывать влияние внешней среды, в которой происходят занятия, на формирование эстетических чувств и суждений.

Следует помнить, что музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, так как средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приемами, делающими занятия удовольствием и даже развлечением, и приемами, приучающими серьезно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Наряду с развитием двигательных способностей, одновременно развиваются волевые качества: смелость — в действиях, требующих преодоления страха; решительность — в ситуациях, где тре-

буется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание — умение владеть собой и многие другие необходимые качества характера.

### *Методические рекомендации*

#### **Первая группа раннего возраста**

1. Воспитатель перед проведением занятий настраивает себя следующим образом: «Целиком сосредоточиваюсь на жизни ребенка. И сразу все его тело слышит меня. Я полностью сосредоточиваюсь на управлении его организмом, всеми своими системами организма. И поэтому мои слова, которые я сейчас буду произносить, будут воздействовать на системы организма ребенка. Организм ребенка мобилизует силы на исполнение заданий».

2. Воспитателю будет легко воздействовать на воспитуемого в том случае, если каждое занятие обозначено определенной темой с целевой двигательной установкой. *Для детей 2,5—3 мес.*

*«Удержи головку».* *Воспитатель:* «Хороший, чудесный малыш! В твоё тело вливается крепкая сила. Подними свою головку, посмотри на предметы, которые тебя окружают. Пусть они принесут тебе радость. Они такие красивые. Пусть рождается в твоей головке яркая, крепкая память. Пусть рождается в твоей головке твой ум, твои способности».

*«Крепкие ножки».* *Воспитатель:* Милый, прекрасный малыш! Ты здоровеешь и крепнеешь с каждым прожитым днем. С каждой секундой ты становишься смелее и крепче. Пусть твои ножки становятся сильными. Ты должен много ходить, много бегать, прыгать. В жизни тебе это все пригодится. Начнешь ходить, бегать — много увидишь прекрасного вокруг. Ну же, веселее, веселее работай ими. Ты спешишь, спешишь увидеть все вокруг. Ты поднимаешься, молодец! Упираешься, молодец! Отталкиваешься, умница!»

3. Любая целевая двигательная установка должна обязывать ребенка к преодолению определенных препятствий. Именно эти препятствия в большей степени формируют в ребенке личностные качества. Для детей от 3 до 5—6 мес.

*«Услышь меня».* *Воспитатель:* «Дорогой малыш! В жизни не только надо видеть, но и слышать. У тебя чудесные маленькие ушки. Они хотят слушать мой голос, да? Они слушают погремушку, как звенит колокольчик. Ты поворачиваешь головку, ушки розовеют, слушают, слушают, слушают. Хорошие у тебя ушки, послушные!»

*«Попробуй удержаться».* *Воспитатель:* «Прелесть детства в твоём лице! Свежесть в твоём лице. Новорожденно-свежее, первозданно красивое твоё лицо. Все лицо, все тело твоё наполняются нео-

быкновенной силой. Тебя все вокруг интересуется. Потрогай, удержи. Светлеют твои глаза. Пусть проснувшаяся радость умений согревает тебя и удваивается с каждым днем. Радуйся, малыш, стремись, малыш, стремись!»

**«Ну-ка, ползи!».** *Воспитатель:* «Ты — прелесть! Быстро, быстро развивается в тебе способность управлять своим поведением, своими желаниями, своими чувствами. С каждым днем ты становишься сильнее, самостоятельной. Ты становишься сильнее, самостоятельной!»

**«Ах, как я умею танцевать».** *Воспитатель:* «Чудный малыш, ты будешь здоровым, веселым. Я вижу твое будущее радостным и счастливым. Вся твоя головка наполнилась приятным легким-легким светом, глаза твои светятся, как будто солнышко играет в твоих глазах. Твои ножки окрепли. В тебя вливается энергия развития. Энергия развития. Энергия развития».

4. Двигательная установка создает предпосылки к самостоятельному, инициативному решению двигательных задач. Для детей от 5—6 до 9—10 мес.)

**«Попробуй найти».** *Воспитатель:* «Удивительный малыш! Ты здоровеешь и крепнешь, становишься духовно сильнее! Духовно сильнее! Духовно сильнее! Твоя воля продолжает развиваться, продолжает развиваться. Твоя воля непрерывно развивается. Ты имеешь все более и более сильную волю. Твоя воля продолжает непрерывно развиваться, непрерывно развиваться».

**«Выполни сам».** *Воспитатель:* «Умница! Удивительное создание. С каждым днем ты упорней и упорней. Крепнут твои духовные силы, твои нервы. Во всем теле твои молодые нервы и мышцы здоровы, прочны. Ты становишься способным преодолевать все больше трудностей и препятствий. С каждым днем увеличивается запас прочности. Крепнут твои силы, малыш, здоровеют нервы. Ты многое можешь сам. Ты можешь сам. Ты можешь сам».

5. Установка на формирование отдельных черт поведения. Для детей от 8 до 9—10 мес.

**«Как мы можем».** *Воспитатель:* «Милые дети, покажите, как вы можете! Выполняйте смело и уверенно. Вы ничего не боитесь. Делайте смело и уверенно. Покажите куклам, как вы можете. Вы все можете. Ваши головки наполнились светом, в глазах светло-светло, как в яркий, солнечный, прекрасный день. Покажите, как хорошо вы можете улыбаться. Ай! Как хорошо получается!»

**«Ляля к нам пришла»** (использование элементов кукольного театра). *Воспитатель настраивает детей:* «В вас, дети, рождаются новые духовные силы. Все, что вас окружает, чувствует вашу ду-

ховную силу. Вы легко вступаете в контакт с людьми. Вы легко будете вступать в контакт с детьми.

Милые дети, улыбнитесь! Как хорошо вы улыбаетесь? К нам гости пришли. Встретим гостью улыбкой, поздороваемся с гостьей. Пусть гостья не скучает. Вы дети интересные и гостье с вами очень интересно и весело.

(Гостья уходит). Помашем ей рукой. Улыбнулись, улыбнулись, улыбнулись!»

### **Вторая группа раннего возраста**

1. План физкультурных занятий необходимо корректировать накануне их проведения с учетом состояния здоровья детей, прогноза погоды, условий, поры года, дней недели и т.д. При корректировке особое внимание уделять дозированию упражнений, их направленному влиянию на решение воспитательных задач.

2. Уяснить свое состояние, привести его в определенный настрой в соответствии с формируемыми у детей качествами. Установка на формирование личностного качества обязательна. Основная генеральная линия занятия должна быть соблюдена несмотря на попутное дополнительное формирование других черт.

Упражнения, развивающие мышцы спины, живота, верхних и нижних конечностей, воспитывают такие важные качества, как терпеливость, самообладание, способность преодолевать трудности. Они легче выполняются флегматиками, очень трудно — холериками и сангвиниками. И для последних особенно полезны.

*Упражнение «Где небо?»* И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки вверх, сказать «там», смотреть вверх, руки вниз и т.д. Выполнение этих упражнений делает ребенка духовно значительно сильней, в нем с каждым днем накапливается все больше и больше физической и нравственной силы.

При выполнении детьми упражнений, развивающих стояние, ходьбу, бег, воспитатель своими манерами, движениями, своим голосом, обращением, дыханием, ритмом создает состояние свободы, легкости, безмятежного детского счастья. Детям это состояние очень быстро передается, они положительно воспринимают все духовное и надолго запоминают эти эмоции. Нужно стараться как можно ярче выразить образ движения на фоне состояния, внушаемого себе: «Яркое ощущение легкости, свободы, счастья. На душе и у меня, и у детей легко, свободно. И в детских глазах, и в их душах безмятежное счастье, безмятежное счастье, безмятежное счастье!» Этими приемами воспитатель также гасит в себе всякое волнение, раздражение, гнев.

Упражнение «*Лошадки*». И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Высоко попеременно поднимая ноги, идут красивые, стройные, гордые, сильные «лошадки».

Упражнения, развивающие умения в лазанье и перелезании, связаны с действительным преодолением трудностей и препятствий, по своему составу средств, методических принципов и приемов они различны.

При выполнении этих упражнений наблюдаются три этапа. На первом этапе в этом возрасте нет никакого внешнего эффекта. (Хотя новое движение, процесс должны были бы более ярко воздействовать на малыша.) На втором этапе появляется внешний эффект, т. е. ребенок начинает искать варианты, способствующие лучшему выполнению движений. На третьем этапе ребенок способен одним усилием немедленно выполнять движения, выражая при этом сразу радость, счастье, проявляя аккуратность, доброжелательность и т. д.

Упражнение, развивающее умение метать предметы, «*Бросание малого мяча в цель*» рождает качества, которые с детства формируются в процессе выполнения подобных упражнений: точность и плавность движений, столь необходимых в некоторых видах деятельности, терпеливость и психическая устойчивость, способность к волевым усилиям и многие другие черты характера.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Планировать количество игр в одном занятии (одно-два, не более), — учитывая физическое и психическое состояние детей.

2. Подвижные игры должны быть такими, при выполнении которых необходимо приложить физические и умственные усилия с целевой установкой на формирование личностных качеств, черт характера.

Упражнение «*К белочке в гости*». Поставить стремянку. На одну из ее перекладин посадить игрушку (белочку). Ребят построить у стремянки.

Предложить ребятам долезть до нее, поздороваться, погладить, улыбнуться, помахать головой и слезть. Вначале игрушку можно помещать на вторую-третью перекладки, затем повыше.

Педагогическое значение этой игры в том, что она воспитывает чувство товарищества, дружелюбия, гостеприимства, внимания.

3. В подвижных играх на прогулках постепенно расширять круг предлагаемых заданий, усложняя их, внушая малышам уверенность.

Упражнение «*Соберите колечки*». Поставить детей в шеренгу на расстоянии 3—4 м перед бревном. За бревном разбросать 10—12 разноцветных колец.

Предложить детям на четвереньках подползти к бревну, под ним поднять кольца и нанизать их на палку, которую воспитатель держит на уровне поднятых рук ребенка.

Педагогическое значение игры в том, что она воспитывает находчивость, решительность, правила хорошего тона (подождать, пока нанизывает колечки тот, кто собрал их первым, пожелать ему успеха в этом).

### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. При подборе упражнений выбирать в основном те, что имеют имитационный характер.

«Часики». И.п. — ноги врозь, руки вниз. Взмах вперед-назад — часики ходят. После четырех-шести движений «часики» отдыхают. Воспитательный эффект создается методическими приемами. «Часики» зовут нас на прогулку.

«Часики» говорят нам, что скоро обед, пора собираться. Кто не услышал, что сказали часики? и т.д.

Чувства ребенка должны быть обращены к регламенту деятельности.

2. При выполнении физических упражнений необходимо учить ребенка осмысливать сделанное.

Игры «Принесите мячики», «Отнесите мячики». В этих играх ребенку прививаются навыки и привычки, связанные с самообслуживанием, формируется трудолюбие как черта характера. Необходимо в серии таких игр хвалить детей, подчеркивать, что они «уже большие».

3. Игра «Поищите в корзине флажки». В процессе выполнения вызывать самостоятельность и проявление усилий.

4. Выполнению движений, воспитанию многих чувств и качеств помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся на площадке, в групповой комнате, в спортзале.

Обращение к ориентирам дается в игровой занимательной форме: «Повернитесь, посмотрите, что делает Машенька? (кукла). Какой аккуратный кораблик, посмотрите, подойдите к нему. Я скажу вам, кто его так вымыл» и т.п.

#### Первая младшая группа

Установлено, что активные движения ребенка третьего года жизни составляют 60 % времени бодрствования. Это большая нагрузка для дошкольника. У ребенка накапливается утомление, он становится раздражительным, капризным, вялым. Такая форма

поведения может закрепиться, стать привычкой и изменить ее впоследствии будет уже трудно, в связи с чем в режиме дня важно предусмотреть чередование разных видов деятельности (спокойных и подвижных).

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ И ЗАКАЛИВАНИЕ

1. Почти всеми основными гигиеническими навыками и привычками человек овладевает в дошкольном возрасте. Выработать привычку ухаживать за зубами.

2. Воспитывать привычку к специальным закаливающим процедурам. Начав их в раннем детстве и продолжая в дошкольном необходимо, формировать полезные привычки, которые могут сохраниться на протяжении всей жизни. С целью воспитательного воздействия полезно использовать утреннее умывание, обтирание, мытье рук перед едой, ног перед сном.

3. В этот период дошкольник должен твердо усвоить следующие правила: пользоваться только своими личными вещами (полотенцем, расческой, носовым платком).

4. Приучать ребенка содержать свое тело в чистоте. Не реже одного раза в неделю ребенка купать, менять нательное и постельное белье. Загрязненное белье теряет воздухопроницаемость, кроме того, на нем могут длительное время сохранять жизнеспособность болезнетворные микробы. Поэтому оно может стать источником различных заболеваний.

5. Еще одна важная в гигиеническом отношении привычка связана с любовью детей к животным. Увидев кошку или собаку, ребенок испытывает благородное желание погладить животное, поиграть с ним. Позволить это можно будучи уверенным, что животное не нападет на ребенка, не искушает его, не испугает. Пробудить у ребенка сочувствие и любовь к живому существу, научить его ухаживать за ним нужно и важно. Дети должны твердо усвоить правило: поиграв с кошкой, собакой и другим животным, тотчас вымыть руки. Воспитывать чувства к животным можно, используя в упражнениях, играх мягкие игрушки: «Погладим белочку пушистую», «Посмотрим, какой хвостик пушистый у лисы», «Потрогаем руками лохматого щенка», «Причешем собачку» и т. д.

6. Пробуждать у ребенка чувства прекрасного за время занятий на природе в различные поры года. «Пройдем по коврику красивому. Осень его расшила листьями клена, дуба, каштана», «Какой голубой снег! Подышите, подышите глубже!», «Солнышко вышло. Белое покрывало осветило. Потрогаем пуховое одеяло руками, осторожно его потрогаем, чтобы травку не раскрыть. Травка зимой согревается под этим пуховичком».

## ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Цель — формировать отношение к своему телу, его стройности, подвижности. Для того, чтобы сформировать у ребенка красоту, стройность, легкость движений, правильное держание корпуса, необходимо внимательно следить за его осанкой, указывать на малейшие нарушения до тех пор, пока не сформируется необходимая привычка. Если, несмотря на указания воспитателя, ребенок сутулится, ходит, опустив голову, надо проверить, не является ли кто-то из близких образцом для подражания. В таком случае придется взрослым заодно поработать над собой.

2. Обращать внимание на соблюдение ритма ходьбы под бубен, музыкальное, словесное сопровождение. Дети двигаются за воспитателем под музыку и под словесное сопровождение: «Мы идем по залу: топ, топ, топ! Ну-ка веселее, топ, топ, топ! Вот как мы умеем, молодцы! Как наши ножки хороши!»

3. Обращать внимание на легкость бега, изящность, используя игровой образ, имитационные движения («Птички летают», «Воробышки и автомобиль»).

4. Формированию осторожности, внимательности, соблюдению правил при движении, уступчивости, аккуратности, могут способствовать также упражнения «Машина». Дать детям обручи. Дети двигаются в различных направлениях и с разным темпом по залу, площадке, изображая машину и стараясь ни на что не наехать.

5. Во время прыжков необходимо напоминать детям о мягком, неглубоком приземлении, связывая это с близким для них образом: «Прыгать легко, как мячик, как зайчик или как балерина». Говорить детям о важности умения прыгать, чтобы потом уметь красиво танцевать. Обязательно поощрять детей за правильное выполнение, проявление инициативы, помогать находить индивидуальные черты в движениях детей, развивать их.

## КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ

1. Такие упражнения помогут воспитывать у детей бережное отношение друг к другу: «Бросайте мячи друг другу аккуратно, не ударьте друг друга». Постарайтесь поймать мяч со словами: «Мяч хороший, я его поймаю, он сам ко мне в руки летит».

2. Прокатить мяч под стулом. *Воспитатель:* «Подожди, пока Петя прокатит, если ты хочешь обязательно под его стульчиком прокатить. Не хочешь ждать? Давай тогда не будем катить, а посмотрим, как это делает Петя. Хорошо у него получилось. А теперь твоя очередь. Ну, вот, так и делай. Вначале посмотри, как Петя катит мяч, а потом и свой прокати. Молодцы, ребята!»

В процессе выполнения движения создать возможность переключения в связи с неоправданным желанием опередить товарища.

### ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

1. Цель создавать игровые ситуации, предлагать интересные задания в процессе выполнения упражнений в ползании, способствуя формированию осторожности, рассудительности, расчетливости, уверенности и т. п.

**«Не задень».** На расстоянии 2 м от обозначенной линии протягивается веревка на высоте 30—40 см. За веревкой через 1—2 м на стульях или скамейке лежат цветные листочки. У исходной линии ребенок встает на четвереньки, доползает до веревки, подползает под нее, ползет к стулу, встает, берет ленточку, машет над головой и, положив, возвращается.

2. Создавать предпосылки (путем словесного подбадривания) к успешному выполнению упражнений в лазанье, способствуя формированию смелости, решительности, осторожности, расчетливости, уверенности. Дети влезают на вертикальную лесенку и спускаются с нее любым удобным способом.

### РАВНОВЕСИЕ

1. Способность к сохранению равновесия необходима детям этого возраста в плане формирования эстетики движения, проявляемой в походке, манерах поведения, выполнения отдельных бытовых движений, и поэтому упражнения в равновесии должны занимать значительное место в занятиях.

**«Не наступи».** Разложить на полу предметы (платочек, шнур, палочку и т.п.). Дети ходят по комнате, стараясь не наступить на предметы. На таком занятии воспитывается бережливость к предметам, внимательное отношение, умение быть изящным, ловким.

2. Поддерживать интерес детей к выполнению упражнений на равновесие за счет эмоционального проведения занятия и усложнения заданий.

**«Большой — маленький».** На слова воспитателя «маленький» — дети приседают, «покажите, как вы растете» — медленно поднимаются, встают на носочки.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Игры должны удовлетворять естественную потребность детей в движении и творчестве: быть своеобразной школой, в которой

дети получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир.

2. Игры должны способствовать получению умений и навыков в основных видах движений с переносом их на практику воспитания в любой деятельности, в том числе и бытовой (манипулирование ложками и т. д.).

### **Вторая младшая группа**

1. В выполнение упражнений вносить как можно больше игровых элементов с воспитательной направленностью на определенное качество, свойство. Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных, и другие приемы.

2. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в играх со взрослыми и сверстниками.

3. Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.

### **ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ**

1. В процессе выполнения этих упражнений следует продолжить работу над формированием правильной осанки во время ходьбы. Имитация различных жизненных ситуаций.

*«Срывай цветочки и даря».* Дети ходят по площадке наклоняясь, как бы срывая руками цветы. Затем выпрямляются через несколько движений, принимают красивую позу и дарят цветы друг другу с улыбкой. Когда много искусственных цветов, воспитатель укладывает на пол, на каждого по два-три цветка. То же с кленовыми, каштановыми, дубовыми опавшими листьями на площадке.

*«Походи, посиди, посмотри вокруг».* Дети в медленном темпе идут вокруг площадки, присаживаются аккуратно на скамейку, показывают находящиеся вокруг предметы: игрушки, деревья, цветы и пр. Характеризуют их: большие, маленькие, красивые, цветные, знакомые и т. д.

2. Следует приучать детей быстро реагировать на изменение направления бега, его темп, неожиданные остановки. При выполнении этого задания возможны падения. Воспитывать у детей гуманные чувства. При падении товарища — помощи ему. Не надо смеяться. Надо быть осторожным, внимательным.

3. *«Ловкий шофер»*. На площадке нарисована зигзагообразная линия длиной 10—12 м. Дети ведут машины (маленькие обручи) вдоль линии, не наступая и не наезжая на нее. Взрослый поднимает красный флажок — остановка; зеленый — «ловкие шоферы» отправляются в путь. Перегонять на такой сложной дороге нельзя. Колонна движется аккуратно, сохраняя дистанцию. Это упражнение воспитывает выдержку, терпение, правильное отношение к создавшейся ситуации.

5. *«Прыгай к флажку, платочку, ленточке»*. Воспитание бережного отношения к предметам. Дети стоят у стены. На противоположной стороне разложены аккуратно предметы. Воспитатель говорит: «Прыг-скок, прыг-скок, возьми свой флажок». Дети прыжками преодолевают расстояние 3—3,5 м, берут указанный предмет в руки и возвращаются к воспитателю бегом (необходима дозировка по количеству предметов). Обратить внимание, как дети берут предметы, как их несут, как кладут в указанное место.

5. *«Не замочи ноги»*. Дети стоят у «ручья», который воспитатель нарисовал мелом. Ширина ручья 30—40 см, по сигналу воспитателя «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами. Воспитатель напоминает, что отталкиваться надо энергично, иначе можно замочить ноги. Детям, которые не могут перепрыгнуть, помогают другие дети, воспитатель. У всех должны быть ноги сухими.

### КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ

1. Заинтересовывать детей результатом успешного выполнения задания перед попаданием в цель: нужно внимательно присмотреться к предмету, прицелиться и бросить мяч.

2. *«Кто дальше бросит?»* Дети бросают мешочки с песком вдаль. Воспитатель на площадке на расстоянии 2,5—5 м от линии метания ставит флажки. Дети стараются добросить до флажков. Флажки переносятся постоянно, в зависимости от силы броска ребенка.

3. *«Салют»*. Воспитатель берет разные по цвету мячи среднего размера. Рассказывает детям о праздниках, о любимом мероприятии на празднике «Салют». Просит бросить мячи вверх всех одновременно и постараться поймать. Получился «салют». Можно громко крикнуть «Ура!».

### ЛАЗАНЬЕ

1. *«Соловьиные ступеньки»* (воспитание чувствительности). Пролезть на четвереньках по ступенькам (скрипучим), чтобы они как можно меньше скрипели.

2. *«Музыкальные ступеньки»* (воспитание чувствительности). Лазанье вверх по ступенькам, на которых развешаны детские музыкальные инструменты. При прикасании к ним ногами и руками раздаются звуки.

3. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке в заданном ритме под музыкальное сопровождение.

## РАВНОВЕСИЕ

1. *«Сорвите яблоко»*. Это упражнение учит удерживать равновесие в движениях, двигательных действиях мысленно. Дети стоят прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередно поднимают руки вверх, вставая на носки, как бы срывая с дерева высоко висящие яблоки.

2. *«Попробуй устоять»* (воспитание силы воли). Дети поднимают согнутую в колене ногу, перекалывают предмет (погремушку, мяч и т. д.) под ней в левую руку, опускают ногу на пол. То же, перекалывая предмет под другой ногой.

3. *«Ходьба по бревну»*. Воспитатель оказывает помощь детям, следит, чтобы взгляд у детей был устремлен вперед. Упражнение помогает воспитанию смелости, уверенности. Это осуществляется за счет словесного воздействия воспитателя на детей: «Кто хочет подрасти, кто хочет показать себя большим?», «А кто покажет себя смелым? А кто самым, самым смелым?» и т. п.

## СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *Катание на санках*

1. Этот вид зимнего досуга формирует умения и навыки самостоятельно кататься на санках, ухаживать за ними. Следует рассказать детям о том, где и как используются санки в быту.

2. Воспитывает рациональность в движениях и действиях, в расходовании сил. Надо следить, чтобы дети, скатившие с горки, не оставались с санками внизу, не несли их на горку на руках, а везли.

### *Катание на велосипеде*

1. Необходимо создать самые благоприятные условия для ознакомления с машиной (пощупать, потрогать, погладить, повертеть, т. е. ощутить ее внешние свойства, выработать положительное отношение к ней).

2. Формировать серьезность, вдумчивость, решительность при обучении езде на велосипеде, учить удерживать равновесие.

3. Обращать внимание на формирование доброжелательных отношений друг с другом (оказывать помощь, подсказывать и пр.).

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Обращать серьезное внимание на выполнение различных движений в играх, которые отображают явления окружающей действительности.

2. Предоставлять детям возможность играть самостоятельно. Умело руководить играми детей, используя различные воспитательные приемы (показ, пример, объяснение или напоминание, а изредка, и совместную игру).

3. Не подавлять инициативу детей, придавать разное направление игре, постепенно усложнять ее, тем самым повышая интерес к дальнейшей деятельности.

4. Проводить игры на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано» и т. п.

### **Средняя группа**

В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие детского организма. Ребенок может начинать систематические занятия не только физической культурой, но и спортом. Большое воспитательное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике. В этом периоде в физическом воспитании детей учитывают их возрастные особенности. Поэтому рекомендуется на занятиях использовать любимые детьми игровые упражнения.

Следует развивать двигательные качества: быстроту движений, ловкость, силу, выносливость. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания;

Необходимо воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

Приучать детей после занятий физическими упражнениями делать влажное обтирание.

### **ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ**

1. Цель — давать задания, в которых меняются темп и направления движения при ходьбе, с разными положениями рук, формировать умение чередовать ходьбу с другими движениями.

**«Энергичная ходьба по залу».** В плохую погоду детям не всегда хочется идти собранно, быстро, но приучать к этому надо. Данный вид ходьбы воспитывает понимание необходимости выполнения задания в необычных условиях и его «нужности». Воспитатель также готовится к этому, вооружаясь словами: «Во всей голове насквозь свободное, абсолютно свободное кровообращение. Все системы организма работают энергично. Мышцы эластичны, упруги. Они двигают меня с большой энергией. Они двигают детей. Мы идем, шагаем, мы движемся вперед».

2. Обращать внимание на четкое выполнение заданий, в которых ходьба чередуется с бегом, прыжками, подлезанием.

3. Проводить чаще упражнения в ходьбе: по песку, по дорожкам с естественными поворотами и уклонами, с преодолением встречающихся на пути препятствий.

4. Обращать внимание на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы. «Здоровая, веселая, игривая обстановка вокруг. Счастливые юные дети в эти минуты. Это минуты радости. Дети, наполняйте себя радостью! Рождайте интересные счастливые мысли. Вся ваша душа наполняется светлыми, здоровыми, счастливыми мыслями. Вы бежите легко, энергично, думаете о добром деле: сказать приятное друг другу после бега, спросить друг у друга о самочувствии: «Как ты легко бежал(а)!\», «Ты не устал?», «Ты устал, я вижу», «Это пройдет» и т. п.

5. Использовать бег в подвижных играх. При условии частого использования бега во всех формах работы влияние на детские чувства, мысли, переживания должно происходить в какой-то мере произвольно.

6. Формировать умения приспособлять упражнения к условиям определенных жизненных обстоятельств.

**«Солнышко и дождь».** Дети стоят у гимнастической стенки. По сигналу «солнышко» — прыгают, резвятся; по сигналу «дождь» — влезают на гимнастическую стенку, по сигналу «солнышко» — спускаются с гимнастической стенки и продолжают бегать и прыгать

## КАТАНИЕ, МЕТАНИЕ, БРОСАНИЕ

1. В процессе выполнения этих упражнений необходимо организовать коллективную деятельность, направленную на развитие организаторских способностей (раздать мячи); самостоятельности («Выполняйте, какие вы знаете, упражнения с мячами»); инициативности («Ну-ка, кто нам покажет совсем, совсем незнакомое упражнение с мячом?»).

2. Содержание упражнений должно быть нацелено на побуждение к хорошим поступкам. «Бросайте мячи, но не заденьте товарищей, предметы», «Бросайте друг другу мячи аккуратно».

3. Создать условия для самостоятельных попыток овладеть метанием во время занятий в лесу, на лугу и пр. Предлагать задания: «Попади в пенек», «Брось выше куста, перебрось через куст» и т. д.

## ПОЛЗАНИЕ

Развивать волевые качества, усложняя препятствия, которые нужно преодолевать. Воспитатель подсказывает: «Вы постоянно упражняетесь в преодолении трудностей. Стараетесь одержать победу над всеми трудностями и препятствиями. Вы продолжаете здороветь и крепнуть. Вы становитесь сильными. Вы в жизни сумеете преодолеть трудности. Поверьте, что вы можете это выполнить. Вы можете это сделать. Вы уверены в себе, можете, не боитесь».

## РАВНОВЕСИЕ

1. Воспитывать культуру движений, владение динамическими оттенками, точностью направлений, ритмом, т. е. основой выразительности движений.

*«Ласточка».* Дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены. Отводят ногу назад, немного наклоняя туловище вперед и отводя руки в стороны; голову не опускают. Затем возвращаются в исходное положение.

2. Добиваться от ребят умения контролировать положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения должны обеспечивать общеразвивающий характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц, на определенные системы организма — в зависимости от конкретных воспитательных задач.

*«Наматывание нитки».* Дети стоят, руки согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки. Дети делают круговые движения пальцами и кистями рук, имитируя наматывание ниток на клубок. Развитие двигательных качеств и способностей, необходимых трудовых навыков. Упражнения могут быть направлены на развитие пластичности, грациозности; на развитие свойств психики — внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и другие качества.

**«Донеси — не урони».** По центру комнаты проведена линия (расстояние 5—6 м). Дети кладут на голову мешочек с песком и проходят по линии, стараясь не уронить мешочек.

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Следует рассматривать спортивные упражнения как начальное ознакомление детей с «азбукой спорта», как средство активного отдыха.

**«Лыжник».** Дети стоят, стопы параллельно, руки подняты вперед, делают полуприседание, энергично опуская и отводя назад руки, имитируя отталкивание палками при катании на лыжах. Затем в движении, включая спортивные упражнения в игры, формировать у детей целеустремленность, волю к победе, проявляющуюся в собранности, стремительности, активности.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. В процессе этих игр воспитателю следует постоянно помнить о дозировке напряжения в игре. Нельзя спрашивать у детей, устали ли они. Увлеченные игрой, малыши не замечают усталости. Тщательно следите за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно заканчивайте игру.

2. Каждая игра решает целенаправленные задачи воспитания.

**«Букет».** Дети встают в круг и каждый называет себя каким-нибудь цветком. Воспитатель напоминает детям, что они, «цветы», должны стоять красиво, принять правильную осанку. «Цветы» составляют круг — «клумбу», в середине «клумбы» помещается один из играющих — «садовник» и вне круга — «покупатель». Он подходит к садовнику и просит продать цветы:

*Садовник, садовник,  
Цветы мне продай.  
Продам, но каких?  
Поскорей отвечай!*

*Есть розы, тюльпаны,  
Гвоздика и мак.  
Анютины глазки,  
Душистый табак.*

«Я возьму розу», — отвечает «покупатель» и направляется к цветам, чтобы сорвать розу, но роза убегает от «покупателя», стараясь вернуться на место раньше, чем тот успевает коснуться ее. Но

вот «покупатель» дотронулся до цветка и цветок идет на середину круга (считается сорванным). При неудаче «покупатель» снова обращается к «садовнику». «Покупатель», не сорвавший три «цветка» подряд, заменяется другим.

### Тематическое занятие «В парке» (III квартал)

**Задачи:** I. Воспитывать с помощью движений бережное отношение к природе. II. Развивать выносливость путем выполнения упражнений в перепрыгивании через бревна, камни, пни. III. Развивать силовые качества.

*Оснащение занятия:* все, что попадет в поле зрения воспитателя для решения основных задач занятия.

**I. Воспитатель:** — Мы опять с вами в парке. Посмотрите, какое небо голубое (серое и т. д.). Поднимитесь на носки и тянитесь, невозможно дотянуться. Ну, а если прыгнем — тоже сложно. А если с помощью хворостинки? Ну-ка, найдите по хворостинке (прутику). Попробуйте дотянуться. Не получается. А вон вдали ветки деревьев. До них вы можете достать? Бегите и попробуйте, а потом вернетесь и скажете: кто дотянулся. *Дети возвращаются и сообщают, и так несколько раз.*

А теперь посмотрите, сколько кустиков посажено вокруг. На них уже появились зеленые нежные листочки. Уже кто-то из вас сорвал листочек и выбросил. Каждый кустик, каждое дерево, каждое растение помогают человеку жить. Надо все это беречь. Вот сейчас мы с вами побегаем между кустиков, попрыгаем, походим, но так, чтобы не задеть их веточки и листочки, очень осторожно будем это делать (*воспитатель обязательно показывает*). Так бережно, ребята, мы обращаемся со всеми предметами, которые встретятся нам на пути.

**II. Воспитатель:** — Но нас окружают не только эти кустики. Вот лежит поваленное дерево. Буря его повалила, оно стало стареньким и не выдержало сильного ветра, и никто не мог ему помочь. Мы сейчас с вами через него попрыгаем. *Дети прыгают 12—18 раз, произвольно.*

А посмотрите, какие большие камни лежат, как гордо они расположились в парке. Когда будет очень тепло, мы на них с вами посидим. А теперь через них будем перепрыгивать. Повторить 5—6 раз.

А что еще вы видите, что можно было бы перепрыгнуть?

*Дети (отвечают хором):* — «Пенечки».

Да! Чтобы дать расти молодым деревьям, старые деревья, осо-

бенно те, которые засыхали, срезали. Остались пенечки. Прыгайте через пенечки и запрыгивайте на них. *Повторите 7—8 раз.*

**III. Воспитатель:** — А теперь посмотрим, какие вы сильные. Девочки, возьмите этот камень. (*Указать имена девочек. Мальчикам указать на другой камень.*) Постройтесь, отдельно мальчики, отдельно девочки, в две колонны. Чья колонна раньше закончит передачу камня двумя руками через сторону (левую, правую) другу другу в колонне, то та — сильнее. (*Спустя какое-то время после выполнения упражнений повторить 3—4 раза. Затем встряхнуть руками.*) Возвращаемся в детсад.

### *Методические рекомендации*

1. Воспитывать бережное отношение к природе — кропотливый труд взрослых, но это необходимо ради завтрашнего дня. Воспитание словами во время формирования движений создает благоприятный фон.

2. Использовать при подготовке к таким занятиям все, что окружает детей в их повседневной жизни.

3. Привлекать к этой работе родителей.

### **Старшая группа**

В этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на внимание, память, мышление ребенка. Преобладающей формой общения ребенка со взрослыми становится личностное общение, направленное на достижение взаимопонимания, получение от взрослого оценки свойств и качеств собственной личности.

На шестом году жизни дети постепенно овладевают непосредственными эмоциями, возникающими под влиянием конкретной ситуации. Они начинают сдерживать чувства и пользоваться общепринятыми формами их выражения (жестом, позой, движением, взглядом, интонацией голоса). Развивается волевая сфера ребенка, становится возможным ограничение его желаний, постановка определенных целей, преодоление препятствий, стоящих на пути этих целей, правильная оценка результатов собственных действий.

В физическом воспитании детей этого возраста необходимо учитывать следующие установки.

- Необходимо придавать значение разным сторонам в процессе воспитания и обучения: содержанию передаваемых знаний, методам и приемам их преподнесения, а также организации деятельности детей на занятиях.

- На занятиях создавать условия для формирования поведения детей, подчиненного определенным нормам.
- Приучать детей активно участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, применяя накопленные умения и навыки (играть самостоятельно, четко выполняя правила).
- Приучать детей играть в естественных условиях, используя особенности природного окружения в разные сезоны года.
- Учить детей проявлять творчество в разнообразной двигательной деятельности.
- Привлекать детей к участию в подготовке к физкультурным занятиям.
- Побуждать демонстрировать свои достижения в овладении разными видами движений, в проявлении ловкости, выносливости, смелости, находчивости; в сопереживании по поводу неудачи своих товарищей, дружеским взаимоотношением, воспитывать заботливость по отношению к малышам.

### ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. В процессе выполнения этих упражнений следует давать задания, в которых ребенок должен овладеть различными умениями и навыками в бытовых ситуациях.

• Построить детей, предварительно разделив группу на две половины. Одна половина стоит в шеренге, другая — в колонне движется между стоящими в шеренге. Предварять подобные задания могут сюжеты. *Воспитатель:* — Дети! Мы в переполненном троллейбусе. Нам нужно пройти к выходу. Попробуем пройти аккуратно, не толкаясь. Ребята, которые в шеренге, позвольте им пройти. Попробуйте не обидеться, если вас случайно толкнут. Кто случайно толкнет, должен обязательно извиниться. Итак, две полоски — это троллейбус. Кто выходит за полоски — нарушает правила задания.

• Ходьба парами. *Воспитатель:* — Я смотрю, как мальчики подают девочкам руку. Доброжелательнее. Улыбнитесь. Идем в парах, рассказываем друг другу интересные истории. Вначале рассказывают мальчики, затем девочки. Идем красиво, под ноги себе не смотреть. Мальчики, будьте внимательными, чтобы девочки не споткнулись. Вот сейчас я ставлю несколько препятствий, обойдите их. Будьте внимательными и вежливыми с девочками. *Препятствиями могут быть стул, мячи, игрушки.*

• Контрольная проверка. *Воспитатель:* — «Как вы хорошо, как правильно и красиво научились ходить. Я смотрю на вас и радуюсь. Вот идет Петя. Ребята! Посмотрите, какая у него ровная

спина. Посмотрите, как ходит Оля. Она не сгибает в коленях ноги. Шаг точный, красивый. А вот на контрольной дорожке Вася. Василий, улыбнись, не напрягайся так. Смелее, смелее, мы смотрим на тебя. Подтяни живот. Вот, хорошо! и т. д.

2. Формировать положительное отношение к беговым упражнениям. Добиваться легкости в беге. *Воспитатель:* — «Дети, чтобы красиво ходить, надо учиться бегать легко и свободно. Бегать в жизни придется и медленно, и быстро. Давайте пробежим медленно, как будто мы чуть-чуть торопимся. Бежим аккуратно, красиво, легко, дышим свободно. А теперь побежали быстро. Так красиво у нас уже и не получилось. Когда бежать приходится быстро, это не так красиво, но иногда необходимо. Я расставила стульчики по всему залу. Бежим между стульями медленно. Очень хорошо получается! Красиво бегите, стульев не касаясь, не наклоняйтесь вниз. Ох! Сколько шума наделали. Будем учиться бегать быстро и ни на что не наталкиваться.

3. Формировать положительное отношение к прыжковым упражнениям. *Воспитатель:* — «Чтобы мышцы на ногах были красивыми и упругими, нужно выполнять и прыжковые упражнения. Чтобы легко и свободно ходить, бегать, прыгать, нужно научиться правильно прыгать. Вы видели, как прыгают животные. Расскажите. Только зайцев видели, белочек? А еще? Черепах? Ну, вы ошибаетесь. Будем вспоминать вместе». *Показать детям на картинках, как прыгают животные: тигр, лев, лошадь и т. д.* «Ну, а мы с вами попрыгаем, как «зайчики», «воробышки». А теперь, как большие звери (прыжки через неподвижную длинную скакалку). А еще покажите, как перепрыгивают люди через кочки и пеньки, через рвы, ручейки. Вот теперь я уверена, что вы будете красиво ходить, легко бегать и прыгать. Успехов вам, ребята!»

## БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

1. Прежде чем приступить к овладению новых упражнений, детям следует объяснить смысловое отличие слов «бросить», «ловить», «метнуть» с точки зрения их употребления в обиходе человека. *Воспитатель:* — «Дети! Слово «бросить» имеет разное значение. **Бросить** — выпустить из рук (с размахом), заставить или дать полететь. Мы будем его применять только в хорошем значении. Посмотрите. Я бросила мяч кому-нибудь из вас. Вы его поймали. Я бросила мяч об пол и сама его поймала. Сейчас мы с вами бросим мяч в цель, бросим мяч вдаль. Но плохо, когда мы бросаем товарища в беде, бросаем камнем в собаку, кошку, птицу... Видите, понимание этого слова поможет нам быть воспитан-

ными людьми, стремиться делать хорошо наше упражнение (кто дальше бросит, кто попадет в цель). Кто неправильно понял слово «бросить», не задумался, когда и где его применять, — не сможет быть хорошим человеком. Когда собираетесь бросать предмет, думайте, с какой целью, куда, зачем, для чего и, самое главное, думайте, что вы должны сделать положительного в этом действии.

**Ловить** — стараться схватить движущийся предмет. Это слово, как и слово «бросить», имеет не только положительное значение, но и отрицательное: ловить птиц, ловить зверей. Нам с вами всегда жалко, когда на крючок попадаете рыбка. Она трепыхается, ей хочется в воду, а ее поймали, и рыбка обречена. А вот на уроках физической культуры это слово всегда доброе. Мяч летит ко мне. Ну, бросайте кто-нибудь мне мяч! Вот хорошо! Я его поймала. А если бы не поймала, было бы плохо? Да? Мы будем учиться ловить предметы: мячи, тарелки, кольца и т. п. Для чего? Чтобы быть ловкими, искусными, обладающими физической сноровкой и приносить пользу уже сейчас своими действиями.

В зале, на спортивной площадке учимся ловить предметы. Дома, в детском саду всегда вовремя можем поймать падающий со стола предмет: ложку, вилку, чашку. Скоро вы станете взрослыми и тот из вас, кто будет заниматься спортом, сумеет красиво и быстро ловить мяч.

Кто будет ловким, сможет проявлять смелые поступки. Например, на мальчика набросилась злая собака, а вы, будучи дядей или тетей, поймали ее и тем самым спасли мальчика. А сейчас, дети, мы ловим мячи красиво, стремительно, ловко.

**Метнуть** — бросить, кинуть определенный предмет. Мы с вами бросаем мячи, дробки, мешочки с песком. Упражняем себя в этом движении. Наша цель, когда мы с вами стараемся дальше метнуть, кинуть — проявить силу, уверенность в себе, показать другим ребятам свои возможности и убедить их в том, что если им понадобится, вы всегда придете на помощь со своим умением. Проведем подвижную игру (по самостоятельно придуманному воспитателем сюжету): «Над обрывом». Внизу на середине небольшой горы в беде товарищ. Нужно ему оказать помощь. Бросаем (метаем) ему веревку. Он ловит и (если она хорошо брошена и умело поймана) с помощью этой веревки взбирается на гору.

2. При выполнении двигательных заданий педагог должен создать детям такие условия, когда необходимо думать над двигательными действиями в целях формирования качеств, определяющих поведение ребенка.

Необходимо достаточное количество времени отводить на развитие мышления ребенка при формировании основ его поведения.

Не спешить с выполнением. Дайте время на раздумывание. Не принуждайте делать добро. Ребенок должен сам проанализировать и сделать доброе дело без принуждения. «Делай так потому, что это хорошо» — эта формула не срабатывает, скорее, действует наоборот, особенно, в более старшем возрасте, когда дети взрослеют.

## ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

1. Ползание — способность человека передвигаться, припадая туловищем к поверхности и перебирая по ней руками и ногами. Во время выполнения упражнений на ползание воспитывать у детей умение управлять своим телом, используя различные методические приемы, в том числе и приемы сравнения с животными, пресмыкающимися (передвижение по поверхности всем телом) или на ножках (насекомое), растениями (тянется, ползет к свету), медленное движение поезда, машины и т. д.

2. Воспитывать отношение к упражнениям в ползании, как необходимым в дальнейшей жизни. *Воспитатель:* «Мальчики! Вы будете служить в армии. Вам нужно будет выполнять сложные задания: проползти через сетку, под машиной, под стеной и пр. Девочкам нужна гибкая, эластичная спинка. Выгните ее хорошенько, проползая под стульчиком, а теперь — через нижнюю рейку гимнастической скамейки».

3. Лазанье — действие, совершающееся не за один прием и не в одном направлении. Во время лазанья воспитывать у детей умение мысленно уменьшить объем своего тела в пролезании через узкое отверстие. *Воспитатель:* «Дети! Подойдите к «заборчику». Раздвиньте доски «забора». Что же вы задумались? Испугались, что не пролезете? Не волнуйтесь, все получится. Только подумайте очень хорошо, что надо обязательно пролезть, там котенок в беде, его надо достать. Вы становитесь маленькими, худенькими, тоненькими — потрогайте себя. А теперь вдохните, дыхание задержите и пролезьте. Вот, хорошо получается. Пробуйте, пробуйте, пробуйте!».

4. Воспитывать смелость в лазанье вверх, вниз, в стороны на гимнастической стенке, тренажерных устройствах.

5. Создавать ситуации, когда ребенок должен решать двигательные задачи, используя приемы лазанья в игровых действиях. Обучить самостраховке.

## РАВНОВЕСИЕ

1. Равновесие — устойчивое положение при выполнении физических упражнений. Статическое равновесие — выполнение уп-

ражнений без движения, стоя на месте. **Динамическое равновесие** — выполнение упражнений в движении. Воспитывать сдержанность при выполнении упражнений в равновесии. **Воспитатель:** — «Не волнуйтесь, успокойтесь. Вы устоите на одной ноге. Хорошо. Стойте спокойно, без колебаний. Думайте о чем-то хорошем, интересном. Вспоминайте, вспоминайте!».

2. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на высоте, при повышенной площади опоры. **Воспитатель:** «Не смотрите вниз, вперед, только вперед! Расправив грудь, как крылья у птицы. Проговаривайте про себя: «Я удержусь, обязательно удержусь!»

3. Формировать умения контролировать положение тела, придавая отдельные оттенки движениям в эстетическом плане. Находить индивидуальные ориентиры для создания устойчивости положения, которые воспитатель своевременно подсказывает детям, наблюдая за выполнением движений и предполагая перспективу развития двигательных способностей ребенка в дальнейшем.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины. В связи с этим обеспечивается возможность воспитательных воздействий в плане развития и формирования личностных качеств: уметь подчиниться требованиям для всех; одновременно начать и закончить упражнение, следовать определенному подсчету воспитателя или музыкальному сопровождению.

2. Воспитываются самостоятельные умения и навыки. Дети старшей группы совершенно самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия. Воспитателю необходимо развивать самостоятельность, создавая различные ситуации по обслуживанию других и самообслуживанию.

3. В условиях музыкального сопровождения движения в общеразвивающих упражнениях становятся более совершенными. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (энергичный, плавный и т. п.) движениями детей можно управлять так, чтобы они приобретали соответствующий характер. Для состояния здоровья, большей внутренней осознанности и соответствующей выразительности лучше использовать подлинные музыкальные инструменты: пианино, баян, аккордеон, цимбалы и т. п., но можно и электронную музыку. Общеразвивающие упражнения должны преследовать и такие цели, как: «Я создаю себя» (музыкантом,

певцом, летчиком, птицей, цветком и т. д. — динамические движения), «Мой портрет». У зеркала дети застывают в статических позах, принимая их по заданию воспитателя (мимические мышцы лица, участие всего туловища). «Мне хорошо, я улыбаюсь», «Я задумчив», «Я весел», «Мне грустно».

4. Общеразвивающие упражнения в воспитательных целях направлены на выразительность движений. При этом немаловажное значение оказывают условия среды, в которых проходят занятия. Ценность в этом отношении представляют эстетические свойства природной среды, эстетически выдержанные формы физкультурно-спортивного оборудования, художественное оформление зала, а также неподдельные чувства воспитателя, позволяющие ощутить ребенку всю заботу взрослого о его будущем здоровом физическом состоянии.

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Программа спортивных упражнений предусматривает катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу на лыжах зимой, езду на велосипеде, купание в процессе подготовки к плаванию, элементы игры в бадминтон летом и др.

2. Двигательная деятельность детей, насыщенная спортивными упражнениями, требующими интенсивного движения, проявления ловкости, быстроты, самостоятельного выбора способа действия, определенных волевых усилий, смелости, находчивости, имеет большое воспитательное воздействие на формирование личностных качеств ребенка. В связи с чем использовать спортивные упражнения крайне необходимо, несмотря на определенные организационные трудности. При этом нужно учитывать следующее: спортивные упражнения следует проводить в виде соревнований, состязаний; идейную основу состязаний, выражающую внутреннюю сущность внешней торжественности спортивных поединков — восприятие участниками и зрителями атмосферы торжественности и приподнятости, царящей во время соревнований, где элементы нравственности выступают в их высокой гуманистической значимости).

3. В процессе выполнения спортивных упражнений проявляется особая форма общения детей — общение через соперничество и сопереживание. Поэтому необходимо точное регламентирование отношений в процессе этих упражнений.

4. Отдельные спортивные упражнения (элементы художественной гимнастики) стоят на стыке между спортивной деятельностью и искусством, в них идет процесс синтезирования музыки, пластики движений, темпа, ритма. В этих видах спортивных уп-

ражений само движение, а не результат является основой на пути к физическому совершенству. Такие физические упражнения должны непрерывно присутствовать в двигательном режиме дошкольников. Они в большей мере, чем другие, связаны с творчеством.

5. В наши дни психика ребенка в связи с возрастающим потоком разнообразной информации испытывает большие нервные перегрузки. Возникает необходимость в снятии этих напряжений. Спортивные упражнения переносят ребенка в особый мир отношений и переживаний, увлекают его, сосредоточивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность и создают разрядку, смену напряжений. Воспитателю необходимо позаботиться о целесообразной смене спортивных упражнений, спортивной деятельности, активизации одних и успокоении других детей.

6. Воспитатель стимулирует соревнование в спортивных движениях, тактично предупреждая возникновение чрезмерно азартного стремления во что бы то ни стало быть первым.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Подвижная игра — собирательное понятие. Она охватывает представление о многочисленных разнообразных играх, построенных на движениях. Необходимо помнить, что игра для дошкольников тогда становится потребностью, когда в ней отражается близкая ребенку действительность. Каждая подвижная игра должна способствовать не только совершенствованию определенных движений, но и воспитанию личностных качеств дошкольника. Особое место занимает подготовка к проведению подвижных игр для выполнения заданий, требующих значительного внимания для формирования таких качеств, как самостоятельность, организованность, решительность, находчивость и т.д.

2. Стимулировать двигательную активность детей в играх целесообразно с помощью игрушек, спортивного инвентаря, окружающей действительности (цветы, деревья, растения, животные).

3. Целесообразно создавать предварительную эмоциональную заинтересованность, но делать это надо умело, осторожно, так, чтобы дети охотно соглашались с руководителем .

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

*Использование средств физической культуры с образовательной направленностью удовлетворяет две важные человеческие потребности, одной из которых является стремление к познанию мира, к*

приобретению знаний, умений и навыков; другой— стремление к формированию собственной индивидуальности, к своему интеллектуальному и физическому развитию.

В теории и методике физической культуры в целом готовность к обучению двигательным действиям характеризуется тремя основными компонентами:

- состоянием физических качеств, которые необходимы для выполнения действия (собственно «физическая готовность»);
- двигательным опытом (фонд приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);
- личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении (психическая готовность).

## Массаж

В настоящее время массаж достаточно хорошо разработан. Массажным приемам как средству физической культуры можно обучать начиная с дошкольного возраста, а применять — с момента рождения ребенка. Необходима определенная система игр-занятий, которая позволяет познакомить детей со способами массажа и обеспечить применение этих способов детьми в процессе их собственной самостоятельной деятельности. Например, говорим ребенку: «Собачка упала и ушиблась. Погладим больное место», «Вова ударил ручку. Погладим Вове ручку. Гладим нежно, аккуратно, ласково» и т. д.

## Закаливание

Каковы общие положения, связанные с процессом закаливания, используемые в образовательных целях?

1. Формирование первоначальных знаний в условиях предметно-игровой, предметно-продуктивной и игровой деятельности.  
**Воспитатель:** — Прошел теплый летний дождик. На дорожках много луж. Снимите сандалии. Подойдите к лужам. Пальчиками ног попробуйте водичку. Теплая. А теперь побегайте по лужам...»
2. Развитие умений и навыков в плавании. Двигательные практические задачи должны решаться с учетом необходимости поэтапной организации педагогических оптимальных условий для формирования у детей опыта деятельности.
3. Получение ребенком готовых знаний, что является исключительно важным моментом в процессе овладения знаниями и навыками.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для специалиста дошкольного физического воспитания суть физических упражнений в образовательной программе выражена в решении и реализации двигательных задач в основных видах движений. В связи с чем проблема полноценной подготовки детей к обучению физическим упражнениям решается на основе целенаправленной реализации общедидактических и специальных принципов физического воспитания с учетом соответствующего психического и физического развития детей.

*Основные положения:* использование методов сообщающего и естественного преподавания; соблюдение этапности процесса обучения двигательным действиям; соблюдение регламентации режима упражнений; использование коррекционных методик; использование по возможности наглядных объективных критериев в оценке движений, двигательных действий детьми с установкой не столько на мобилизацию физических сил, сколько на другие показатели совершенствования техники (слаженность, ритмичность и др.).

### *Методические рекомендации*

#### **Первая группа раннего возраста**

1. Содержание упражнений определяется возможностями анализаторов ребенка в условиях формирующегося согласования действий рук, зрения, орального обследования и т.д. Для детей до года.

2. Необходимо побуждать ребенка к участию в обследовании предлагаемого предмета в процессе занятий, к обнаружению нового в предмете, т.е. направлять его усилия на ориентировочные действия. Ребенок знакомится со свойствами предмета и начинает действовать с учетом этих свойств. Ярко выраженный ориентировочный характер приобретают все действия ребенка с игрушками.

3. Следует учитывать, что ориентировочные действия ребенка направлены на познание свойств предмета. Эти свойства (возможность быть всунутым, продетым, падающим, стоящим) принадлежат предмету и обнаруживаются ребенком в процессе действия с ним или в результате наблюдений за действиями воспитателя с этим предметом.

4. Упражнения, действия должны соответствовать двигательным умениям детей (не возрастным, а фактическим), способствовать появлению новых, поддерживать и укреплять их. Ориентировать ребенка на поиск новых свойств в предмете, т.е. на переход ребенка от ориентировочных действий исследования свойств предмета к концу первого года жизни постепенно в предметно-специ-

фические, отражающие опыт исследования свойств предметов. Иллюстрируем это положение очень простым примером: ребенок катает по полу мяч. (Действия его специфичны.) Они отличны от манипуляций с мячом (схватывание, удержание, сжатие мяча и т.д.) и от ориентировочных действий (ритмичное сжатие, надавливание пальцем, повторное бросание и т. д.). Катание мяча или, скажем, сильные удары мячом об пол, чтобы он подпрыгнул (это уже действия, учитывающие свойства мяча, направленные на получение определенного эффекта (результата) посредством мяча).

5. Необходимо положительно оценивать правильные действия с предметами, игрушками, вводя запрет на некоторые неспецифические действия: мячик нельзя сосать, погремушку нельзя бросать и т.д.

6. Упражнения на стояние, сидение могут применяться при хорошем тоне мышц живота, спины и нижних конечностей, т. е. при выраженных умениях двигаться в горизонтальном положении.

7. В каждое занятие должны включаться упражнения, способствующие развитию мышц спины, живота.

8. Упражнения сопровождать речевыми указаниями, словами. Для детей от семи-восьмимесячного возраста до года.

### **Вторая группа раннего возраста**

1. Дети в возрасте от года до двух лет проявляют высокую степень подвижности. Поэтому необходимо создать такую обстановку, при которой они могли бы удовлетворить потребности в движении. При этом следить за тем, чтобы в процессе выполнения физических упражнений они не переутомлялись, чередовать движения с отдыхом.

На втором году жизни дети часто повторяют одно и то же действие по отношению к одному и тому же предмету. Повторность действий закрепляет у ребенка знание динамических свойств предмета. Вместе с тем воспитатель должен постоянно следить за тем, чтобы назначение предмета было разным в определенном отношении к другим объектам деятельности. Например: обруч может быть домиком для ребенка в одном случае, в другом — машиной, в третьем — солнышком и т.д.

3. Уже в первой половине второго года жизни в играх с игрушками необходимо использовать профессионально-подготовительную направленность упражнений. Например: погрузить кубики в грузовик для перевозки на строительство дома. Сюжетная подвижная, ролевая игра с реальными действиями. Реально-орудийные операции и действия помогают ребенку осваивать условно-

орудийные (упражнение «Дровосек») и усваивать реальные назначения предметов.

4. При подборе физических упражнений и игр нужно предусматривать разнообразие движений в одном занятии, их равномерное влияние на развитие различных мышечных групп.

5. Проводить физические упражнения, игры, прогулки на воздухе, способствуя выработке приспособленности организма к повышенной и пониженной температуре окружающей среды, выработке координации движений, развитию необходимых для жизни умений.

6. Приобрести для занятий необходимое количество предметов, которые должны способствовать развитию движений: шары, мячи разной величины и разного цвета, цветные кубики (размер сторон 5—20 см), палки (длина 25—40 см), кольца (диаметр 8—18 см и толщина 3—6 см), обручи и др.

7. Формировать мышление ребенка в процессе физического воспитания с помощью таких главнейших видов деятельности, как общение, предметная деятельность и игра, соотношение выполнения упражнений с развитием интеллектуальных возможностей ребенка.

### **Первая младшая группа**

1. На третьем году жизни активные движения ребенка составляют 60 % времени бодрствования. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие движений, освоенных в раннем детстве (ходьба, бег, лазанье и ползание, бросание, передвижение по уменьшенной и ограниченной опоре, сохраняя равновесие и др.) в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей. Обращать внимание на улучшение координированности движений, повышение их экономичности и ритмичности.

Необходимо постепенно приучать детей соблюдать заданное направление движения, изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом, командой воспитателя; прекращать или начинать движение, переходить от одних движений к другим.

2. В этом возрасте важно приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать в коллективе дружно, совместно играть в подвижные игры, выполнять упражнения в соответствии с показом и словесными указаниями взрослого. Большое внимание уделять развитию самостоятельности детей в двигательных действиях.

3. Особое внимание уделять бегу, ходьбе, прыжкам, метанию, лазанью. Упражнения во всех видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, обогащают их двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных

жизненных ситуациях, труде, быту. Разнообразие основных движений дает возможность развивать и двигательные качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, формировать осанку и отношение к телосложению.

### **Вторая младшая группа**

1. Особое внимание следует обращать на развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий, накопление индивидуального опыта в разнообразных видах движений в играх, быту путем упражнения на занятиях. Постепенно приучать к правильным, более экономным формам движений.

2. Необходимо развивать умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять предложенные воспитателем движения не только по одному, но и в комплексе.

3. Обучение движениям на занятиях должно быть более систематизированным, чем в предыдущей младшей группе. Но дети еще не обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением. Главное в этом возрасте — активное, многократное повторение предлагаемых воспитателем упражнений. Но повторение должно быть широко разнообразным, т.е. движение должно быть выполнено много раз, но с разными предметами, в разных условиях, с разным словесным пояснением и др. Постепенно воспитатель добивается определенного сходства движений детей с образцом. Способность детей следить за показом, сопровождаемым пояснениями воспитателя, возрастает. И все-таки от детей не следует еще требовать полной четкости в координации и качестве всех движений.

### **ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ**

1. Учить по команде воспитателя быстро становиться в круг, пары и друг за другом, применяя различные приемы: нарисовать круг, стать в круг; взять ленты, выложить круг, образовать круг; собрать опавшие листочки, выложить круг и т. д.

2. Во время перемещения на занятиях использовать зрительные ориентиры (лицом к стене, окну). Особенно необходимо использовать ориентиры при поворотах на месте.

3. Удобно использовать нанесенные линии, раскрашенные различными красками: круг — красной, продольные линии — построение в шеренгу — зеленой, продольные линии — построение в колонну — белой. Помните, что используемые средства следует менять как можно чаще.

## ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. С помощью разнообразных заданий, упражнений, укрепляющих мышцы ног, стопы, способствующих сохранению равновесия, необходимо обучать детей правильной ходьбе, легкой, непринужденной, со свободными движениями рук.

2. Рекомендуется использовать приемы наблюдения в природе, в жизни: как ходят курочки, петушки; как ходят маленькие дети, взрослые люди, папы и мамы, бабушки и дедушки; как ходят лошадки и пр.

3. Следует учить детей аккуратно обходить предметы, стоящие на пути, постоянно усложняя задание.

4. В этом возрасте детей не обучают определенным способам бега. Главным остается воспитание умений согласовывать свои действия с действиями других, не сталкиваться во время встречного бега, не наталкиваться на предметы, обегая их.

5. С помощью упражнений, заданий стремиться к тому, чтобы дети бегали равномерно, избегая мелких, семенящих шагов, чтобы не бежали на полусогнутых ногах, в беге сильнее отталкивались. Именно из-за этого и формируется слабо выраженная фаза колена и небольшая скорость бега.

6. Надо учитывать условия, в которых происходит обучение детей бегу, и условия, в которых им придется бегать в дальнейшем. Так, учите ребенка бежать легко, мелкими и частыми шагами, ставя ногу с передней части стопы (лучше в небольших помещениях.). Бег свободный, широким шагом с постановкой ноги с пятки и перекатом целесообразен в упражнениях, проводимых на открытом воздухе.

7. Демонстрируя разные способы бега, воспитателю не следует добиваться точного повторения их детьми. Дети могут бегать произвольно. Упражняясь, дети приучаются бегать сравнительно легко, естественно размахивая руками; постепенно развивая ритмичность движений без указаний со стороны воспитателя.

8. Основная задача при выполнении всех видов прыжков в данном возрасте — приучить детей легко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. На другие элементы прыжка — исходное положение, толчок и взмах руками — в младших группах обращают внимание меньше.

9. Начинать обучение детей прыжкам следует с наблюдений. Попросите ребенка показать, как подпрыгивают воробышки, зайчики. Детям этого возраста доступны подпрыгивания на обеих ногах на месте, легкие подскоки с небольшим продвижением вперед.

10. Необходимо организовывать упражнения для подпрыгивания вверх с помощью предметов: «Коснись подвешенного шарика», «Поймай комара, бабочку». Предмет касания должен находиться на доступной высоте и быть расположенным несколько впереди ребенка.

11. В этом возрасте детям следует начинать спрыгивать с высоты (прыжки в глубину). Вначале при спрыгивании с высоты, опускаясь на обе ноги сразу, сперва на носочки, затем — согнуть колени, при этом необходимо смотреть вперед, а не под ноги.

12. Учить прыгать в длину с места, начиная разучивание с очень простых непринужденных заданий: перепрыгивание через линию, через «ручеек», через «лужицу», «из обруча в обруч» и т. д. Игровые приемы позволяют детям прыгать в свойственной им манере и гораздо успешнее овладевать правильной техникой выполнения прыжка.

### БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ

1. Главная задача в обучении бросанию и ловле мяча и других предметов — обеспечить детям возможность произвольно упражняться в действиях с мячом для того, чтобы у них появилась определенная непринужденность в движениях с мячом или предметом (держат, брать, класть, переносить, катать и т. д.).

2. При бросании в цель и на дальность воспитатель показывает наиболее необходимые варианты, не требуя точного воспроизведения движения всеми детьми. Показывая, необходимо разъяснять, что попадать в корзину или ящик легче, бросая предмет снизу двумя или одной рукой перед собой, показать так же, как бросать большой мяч двумя руками от груди.

3. Метание вдаль выполняется тоже произвольно, но с предварительным показом бросания одной рукой от плеча воспитателем. Важно напоминать, чтобы дети бросали мяч, мешочек не вперед-вниз, а вперед-вверх, так как при этом дальность броска увеличивается.

### ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

1. У подавляющего большинства четырехлетних детей наблюдается хорошая координация движений при ползании. Поэтому у воспитателя не возникает необходимости предлагать детям специальные движения для её развития. Важно, чтобы дети проползали указанное расстояние. Применяется главным образом ползание на четвереньках: опираясь на колени и ладони или ступни и ладони, «по-медвежьи». Ползание на животе встречается в случаях ползания детей под достаточно низкие предметы, например, гимнастическую скамейку, или переползание через них.

2. Лазанье требует большого напряжения внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Эти качества еще слабо развиты у детей. Лазанье по стремянке, гимнастической стенке производится детьми четвертого года жизни произвольным способом. Необходимо лишь показать и объяснить, как захватывать рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставить на рейку ноги (серединой стопы). Во время лазанья воспитатель находится у снаряда, подбадривая детей и напоминая им о том, как выполнять упражнения. В случае необходимости он поддерживает ребенка.

### РАВНОВЕСИЕ

1. Главным образом следует выполнять упражнения, связанные с перемещением ребенка в пространстве, т. е. упражнения динамические (ходьба и бег по линиям, доске, скамейке, кружение и т. п.).

2. Использовать упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положения тела (быстро сесть и быстро встать, лечь и сесть и т. п.), на вращениях, контрастной смене движений (набегу по сигналу остановиться; во время ходьбы низко присесть, встать и продолжать идти).

3. Применять упражнения на повышенной и уменьшенной опоре. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет необходимую страховку, оказывает помощь.

4. Упражнения на равновесие проводить в различных формах, особенно обращая внимание детей на необходимость этого качества в жизненных ситуациях.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища — с предметами, без предметов. В этой возрастной группе требования к общеразвивающим упражнениям небольшие: от детей не требуют четкого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно.

2. Выполнять поставленные в упражнении задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами, которые ориентируют на предмет, цвет предмета, место его нахождения, особый способ манипулирования с предметом.

3. При выполнении упражнений дети должны дышать глубоко, не задерживая дыхания, сочетать дыхание с движениями уп-

ражнения. Для уточнения момента выдоха детям можно изредка задавать произнесение некоторых звукосочетаний или слов типа «ух», «уф», «вниз».

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В спортивных упражнениях: катание на санках, скольжение по ледяной дорожке, катание на велосипеде, купание — необходимо формировать умения и навыки в условиях прогулок, разнообразных спортивных развлечений.

2. Особое внимание в процессе выполнения спортивных упражнений следует обращать на развитие физических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Основным содержанием подвижных игр должно оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта, различных видов предметной деятельности детей.

2. Основными требованиями являются: воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном направлении, обращать внимание на выразительность движения (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3. Формировать умение ориентироваться в пространстве путем увеличения самостоятельности движений детей.

#### Средняя группа

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в

это время еще тесно переплетается с игровой. В этом периоде в образовательном процессе по физическому воспитанию необходимо руководствоваться следующими нормами.

- Обучение движениям проходит не только в обобщенном виде, происходит переход к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз, положений как всего тела ребенка, так и обособленных движений частей тела, а также их взаимосочетаний.

- Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом, на основе учета растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

- Следует учить детей различать, запоминать и применять разные способы движения в различных условиях, специально организованных воспитателем.

- Приучать детей к оценке своих движений и движений товарищей путем свободных бесед в условиях занятий.

## ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

1. Путем интересных заданий совершенствовать навыки самостоятельного построения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы и т. д.

2. Перестроение из одной колонны или шеренги в несколько звеньев проводить по заранее обозначенным местам, заранее распределенным группам детей.

3. Учить детей поворачивать направо, налево и кругом, переступая на месте.

4. Указания для построения, перестроений и поворотов воспитатель дает интонационно в форме простого распоряжения, но ни в коем случае в виде команды: «Ребята, подойдите ко мне», «Повернитесь направо» и т. д.

## ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Следует формировать правильную осанку в ходьбе, постоянно напоминая детям, чтобы они держали спину прямо и не опускали голову. Проводить различные конкурсы прямо в процессе занятий: «*Образцовая походка*», «*Красота в ходьбе*»; задания: «*Покажем, как мы ходим*», «*Оценим себя в ходьбе*» и т. д.

2. Учить детей использовать разные, уже знакомые им способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба

приставным шагом и др.) в условиях игр, в быту, подсказывая им, где необходимо применение этих способов.

3. Для борьбы с излишним напряжением в движениях рук во время ходьбы, малой амплитуды движений, связанной с недостаточной координацией, лучше использовать прием обучения не на недостатках, а на отвлечении от этих ошибок путем игровых заданий.

4. Учить детей быть ведущими в ходьбе.

5. Использовать специальные упражнения, совершенствующие навыки пятилетних детей в беге, направленные на решение двух основных учебных задач (развитие равномерности бега и активный вынос вперед и поднимание бедра). Для формирования этих качеств детям необходимо давать задания, приучающие их сильнее отталкиваться от земли и поднимать бедро повыше вперед, делая более широкий шаг.

6. Помнить, что показывая и поясняя правильную технику бега, воспитатель не должен требовать от детей ее воспроизведения. Излишняя концентрация внимания детей на отдельных компонентах бега нередко ведет к напряженности движений, что крайне нежелательно. Почти все упражнения в беге хорошо выполнять под музыкальное сопровождение.

7. В прыжках помимо дальнейшего освоения мягкого и координированного приземления следует добиваться правильного исходного положения в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмаха руками вперед-вверх.

## ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

1. Необходимо упражнять детей в разных способах ползания: на четвереньках с опорой на колени и на предплечья, пальцы рук вытянуты вперед, по гимнастической скамейке, захватывая руками края скамейки, передвигаясь по наклонным доскам, ползая по круглому бревну, и т. д.

2. Усложнять задания в лазанье. Во время лазанья воспитатель должен всегда находиться у спортивного снаряда, готовый в любой момент оказать ребенку помощь.

## КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

1. Совершенствование регулирования силы отталкивания мяча происходит с помощью упражнений в прокатывании мячей, катании обручей. При этом катание, прокатывание вокруг предметов, самих предметов дает колоссальные ощущения, с помощью

которых ребенок естественным образом постигает смысловое значение заданий: куда, зачем, кому, как, с какой скоростью, с какой силой, в какой момент и т.д.

2. В этом возрасте необходимо учить правильному броску мяча из-за головы двумя руками.

3. При метании в цель и на дальность особое внимание следует обращать на то, чтобы дети не задерживали в руках предмет и не бросали его вниз.

4. Для совершенствования навыков метания большое значение имеет эмоциональность проведения упражнений. Этому способствуют интересные игровые задания: «Сбей колпак», «Попади в обруч» и др. Важно, чтобы дети сами видели результаты своих действий. Такие игры, в которых звенит колокольчик или в результате меткого попадания сваливается колпак и др., вызывают у детей интерес и желание повторять эти движения.

## РАВНОВЕСИЕ

1. Задания в равновесии на предметах (скамейке, кубе, бревне, мяче) требуют от детей большого внимания, сосредоточенности. Воспитателю необходимо ровным спокойным тоном подбадривать детей, помогать им успокоиться, сосредоточиться, чтобы правильно и четко проделать упражнение.

2. Особое значение по-прежнему имеют упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве, быстрой сменой положения тела, направления, вращения, неожиданными остановками и т.д. Эти упражнения можно выполнять в условиях организованных игровых ситуаций.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Основная часть общеразвивающих упражнений должна быть основана на действиях с предметами, на действиях, обращенных к предметам.

2. Следить за дыханием детей, напоминать о необходимости полного выдоха, подсказывать, когда его лучше сделать.

3. Значительное место занимают имитационные движения. Воспитатель побуждает детей разнообразить образы, которым они подражают, наиболее полно привлекать впечатления, полученные при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин. Поощрять самостоятельность детей в поисках новых средств для передачи образа.

## СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Для организации спортивных упражнений на санках, лыжах, велосипеде, в упражнениях на скольжение при плавании воспитатель придумывает разнообразные игровые задания с целью формирования положительного отношения к началу занятий разными видами спорта.

2. Необходимо, чтобы в процессе формирования спортивных интересов простейшие умения и навыки, предусмотренные программой, осваивались детьми самостоятельно и с помощью воспитателя.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Следует как можно шире разнообразить сюжеты подвижных игр, связать их с растущими представлениями и знаниями детей о широком круге явлений в окружающей жизни.

2. Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность ее участников, разрушает самостоятельные решения игровых задач.

### Старшая группа

Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

В этом возрасте в физическом образовании детей необходимо учитывать следующие особенности.

- При обучении технике движений давать представления о разнообразных способах движений, их назначении, сходстве и различии в силе, скорости, направлении, характере, сложности.

- Приучать детей отвечать на вопросы воспитателя, анализировать простые движения, оценивать их качество, вычленять ведущие фазы, исправлять ошибки.

- Больше внимания уделять развитию двигательных качеств, особенно скоростно-силовых и ловкости в упражнениях и подвижных играх без специальных средств и методов.

- Использовать соревновательный метод, направленный на выявление количественного и качественного результата движения ребенка.

- Развивать коллективные формы соревнования.

### ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

1. При построениях следует учить детей соблюдать определенный порядок: становиться по росту, равняться в затылок друг другу в колонне, выравнивать шеренгу по носкам.

2. Осваивать с детьми расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

3. Осваивать различные способы размыкания. В кругу и в шеренге подать детям команду разомкнуться на вытянутые руки в стороны, в колонне — на вытянутые руки вперед.

4. Учить детей поворачиваться направо, налево, кругом.

5. Рекомендуется обучать дошкольников строевым упражнениям, отводя на это 1—2 мин. Для совершенствования навыков построения включать его в каждое занятие, но так, чтобы дети не ощущали к нему неприязни и с охотой выполняли.

### ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Совершенствование навыков ходьбы, достижение непринужденности в движениях рук, положении корпуса осуществляются на занятиях не посредством специальных индивидуальных заданий, а с помощью разнообразных коллективных упражнений в ходьбе во время групповых передвижений по залу разными способами. Это связано с особенностями психологии детей.

2. Помнить, что во время выполнения индивидуальных заданий дети теряются, движения их становятся скованными, неритмичными.

3. Во время ходьбы постоянно повторять детям, чтобы они не задерживали дыхания, дышали ритмично, делали на 2—3 шага вдох, а на последующие 3—4 шага — выдох.

4. Совершенствуя бег, следует отбатывать непринужденную постановку корпуса и головы, спокойное и ровное положение плеч, активное движение рук, энергичное отталкивание и подъем бедра вверх.

5. Специальное место отводить упражнениям на вынос голени маховой ноги вперед, на увеличение длины шага.

6. Использовать разные виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый, равномерный и с изменениями скорости, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий.

7. Рекомендуется дозировать физическую нагрузку в беге, изменяя способ бега, дистанцию и количество ее отрезков, уменьшая или увеличивая интервалы отдыха между пробегами, варьируя скорость.

8. Следует использовать разнообразные виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и в длину с разбега, а также прыжки со скакалкой.

9. При подпрыгивании учить детей не только мягко приземляться, но и сильнее отталкиваться от земли, пола, чтобы подпрыгнуть выше. Многократное непрерывное выполнение подскоков применять, как упражнение на выносливость.

10. Упражнения в спрыгивании чаще всего проводить в сочетании с другими видами движений, организуя их после упражнений в равновесии. Особое внимание обращать на мягкое и устойчивое приземление.

11. Для разучивания некоторых элементов прыжка в длину с места применять простейшие подводящие упражнения. Более всего совершенствованию техники прыжка в длину с места способствуют непосредственные упражнения в них. Систематическое повторение прыжков приводит к значительным результатам.

12. При обучении прыжку в высоту важно, чтобы вначале дети научились после небольшого разбега преодолевать препятствие, не останавливаясь перед ним и не набегая на него, а также отталкиваться после разбега одной ногой — правой или левой, какой ребенку удобнее.

13. Во время выполнения прыжков в высоту с разбега воспитатель должен стоять с той стороны, где дети приземляются, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

14. Эффективность прыжка в длину с разбега тоже зависит главным образом от разбега и отталкивания. Важно суметь совершить отталкивание при большой скорости бега.

15. При разучивании прыжков со скакалкой сначала дети осваивают упражнения с длинной скакалкой, состоящие из пробегающих, перепрыгиваний, прыжков.

16. Скакалку вращать по отношению к занимающемуся вперед (от лица к ногам).

### ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

1. Упражнения в ползании особенно благоприятны для развития силы рук, плечевого пояса и туловища.

2. Упражнения в ползании, переползании необходимо сочетать с другими движениями.

3. Для подлезаний и пролезаний удобны приставные лестницы.

4. В упражнениях в подтягивании на скамейке, на коленях, передвижении с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне, необходимо особенно тщательно варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей, следить, чтобы после упражнения дети расслабляли руки и плечи, делали несколько глубоких вдохов и выдохов.

5. Следует уделять достаточное количество времени лазанью по вертикальным лестницам, трибунам, гимнастическим стенкам.

6. Необходимо ознакомить детей с лазаньем чередующимися шагами одноименным и разноименным способами. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, а потом в него включаются левая рука и правая нога и т. д. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем — левой рукой и левой ногой.

7. Необходимо предварительно создать условия для выполнения детьми подготовительных упражнений и ознакомления с лазаньем по канату.

#### КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

1. В процессе этих упражнений надо развивать навыки точного направления и учить соразмерять прилагаемые усилия при попадании в предметы и прокатывании мячей между предметами.

2. Упражнять в бросании и ловле мяча. Дети должны уметь ловко принимать мяч, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях.

3. Упражнять в передаче мячей из рук в руки, стоя в кругу, в шеренгах, в колоннах, сидя на гимнастических скамейках.

4. Уделять внимание индивидуальной работе с детьми. Учитывать, что в упражнениях с участием взрослых навыки ловли мяча формируются быстрее и успешнее.

5. Упражнять в ведении мяча мягкими и плавными движениями, осуществляя отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед.

6. Упражнять в метании вдаль и в цель. Эффективности метания способствует умение занимать удобную подготовительную позу.

7. На этапе совершенствования движений метания следует обратить внимание детей на то, что момент замаха совпадает со вдохом, момент броска — с выдохом. В целом же дети дышат при выполнении упражнений произвольно.

8. Упражнения с набивными мячами (бросание из-за головы, снизу из разных исходных положений и др.) способствуют развитию силовых качеств полезных для формирования осанки, стопы.

### РАВНОВЕСИЕ

1. В основу формирования навыков равновесия должны быть положены движения, которые завершаются устойчивым статическим положением: устойчивое приземление после различных прыжков, подпрыгиваний, соскоков; сохранение устойчивого положения тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов и т. п.

2. Необходимо помнить, что длительное сохранение определенных положений рук утомляет дошкольников, даже старших. Надо предлагать детям менять положения рук при упражнениях на равновесие, чередовать их с упражнениями, предусматривающими свободное балансирование руками.

3. Для упражнения на равновесие используются ползание и ходьба на четвереньках в разных условиях; кружение, балансирование.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В старшей группе в общеразвивающих упражнениях в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела: сгибания, разгибания, вращения, повороты, наклоны и т. п.

2. В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют общеразвивающие упражнения не только по показу воспитателя, но и на основе его объяснения.

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Спортивные упражнения включают в содержание занятий с учетом реальных условий работы детского сада и проводят с опорой на методические особенности разучивания каждого вида упражнений.

2. Простейшие спортивные упражнения готовят детей к овладению способами действий, подготавливают их к участию в таких спортивных играх, как городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей; учат катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах, езде на велосипеде, купанию с подготовкой к плаванию.

3. Навыки и умения, приобретенные в подготовительных спортивных упражнениях, следует закреплять в играх.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Желательно соотносить содержание и организацию подвижных игр со временем года, состоянием погоды, местом проведения, периодом прохождения определенного раздела программного материала. Учитывать интересы и желания детей, их подготовленность.

2. Помнить, что подвижные игры относятся к играм с правилами. Для обучения детей подчинению правилам, содержащимся в обычных подвижных играх, важно опираться на роль и воображаемую игровую ситуацию.

3. Суть подвижной игры должна заключаться в выполнении разнообразных движений в разных ситуациях.

4. Стремиться развивать творчество через специфическое воссоздание деятельности, персонажа, обыгрывание предметов, создание образов.

5. Направлять детей на поиск эффективных путей для решения поставленных задач. Ребенок должен выбрать двигательное действие или способ его выполнения, который позволит успешно решить двигательную задачу за наименьшее время. Причем средство и способ достижения положительного результата в одной и той же игре не остаются постоянными, они согласуются со складывающейся обстановкой.

6. Дошкольников в подвижной игре увлекает возможность преодолевать трудности. Наибольшее увлечение наблюдается при достижении успеха, сопряженного с определенными усилиями. В связи с этим необходимо обеспечить постепенность усложнения условий выполнения основных движений, развития умений действовать целесообразно.

### Тематическое занятие «Любимый цирк» (IV квартал)

**Задачи:** I. Совершенствовать технику бега. II. Совершенствовать технику метания. III. Упражнять детей в равновесии.

**Оснащение занятия:** разноцветные султанчики (по количеству детей в группе), скамейки (маленькие кустики), цветные плетеные шнуры, мешочки с песком, ленточки.

**I. Воспитатель:** — Ребята, вы любите цирк? Вы в цирке были? Вам понравилось? Хотите изобразить цирк? Представьте, что вы в цирке. Все превращайтесь в цирковых лошадок. Наденьте султанчики на голову и бегите друг за другом по кругу. По сигналу

«найди пару» каждый находит лошадку с султанчиком своего цвета, темп бега средний. *Продолжительность 1 мин.*

Бег парами друг за другом. *Продолжительность 50 с.*

Теперь, бег парами врассыпную по всей площадке. По сигналу «найди пару», найдите лошадку с султанчиком любимого вашего цвета.

Бег прыжками (галопом) друг за другом. *Продолжительность 20—40 с.*

Бег с препятствиями (скамейки, кустики). *Сделать 1 круг.*

Ходьба друг за другом. Головой «мотайте» вниз-вверх, поворачивайте в стороны. *Сделать 1 круг.*

Упражнение на дыхание на месте. Во время выполнения упражнения на дыхание бейте «копытцами» о землю (пол). *Продолжительность 10—15 с.*

**II. Воспитатель:** — Внимание! — Внимание! Все участники представления занимают места на арене цирка.

Дети строятся в круг на спортивной площадке.

**Воспитатель:** — Раз, два, три, четыре, пять!

*Только чур не прозевать!*

*То, что клоун вам покажет,*

*Надо дружно повторять!*

### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Штангисты». И.п. — о.с. Пальцы сжать в кулаки, поднимаем руки вверх, смотрим на них и опускаем вниз. *Повторить 3—4 раза, 3 подхода.* После каждого подхода вес штанги мысленно увеличивается.

2. «На арене — боксеры». Станьте в стойку. Правая рука впереди, руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки. Боксируем. *Повторить 15—20 с.* Повернитесь лицом друг к другу в парах. Аккуратно боксируем в парах. *Повторить 10—15 с.*

3. А вот появился «любопытный клоун». Все зрители радуются. Превращайтесь в клоунов. Расставьте чуть-чуть пошире ноги, руки на пояс. Поворачиваемся вправо, правая рука ко лбу; влево, левая рука ко лбу. Подурачьтесь немножко, подержите себя за нос, ушки. *Продолжительность упражнения 10—15 с.*

4. А вот появился на арене еще один клоун, «веселый клоун». Прыжки, ноги в стороны, вместе, с хлопком над головой; прыжки на двух ногах с поворотом вправо-влево; прыжки попеременно на правой, левой ноге с переходом на ходьбу. *Повторить 6—8 прыжков каждого вида.*

### Основные движения

1. Бег по площадке (200—250 м со средней скоростью). Как лошадки.

2. А вот появились медвежата. Устроим соревнование «Кто дальше бросит мешочек». Метание мешочков правой (левой) рукой способом из-за головы. *Повторить 6—8 раз.*

3. На арене — канатоходцы. Ходим по плетеному шнуру, положенному на земле, удерживаем на лопатках мешочки с песком. *Повторить 3—4 раза.*

4. Появился «клоун-ловишка». Он предлагает нам поиграть с ним. Возьмите ленточки, заправьте их сзади в усики. Постройтесь в круг. В центре «клоун-ловишка» Дети, подойдите поближе к клоуну. Как только услышите сигнал «лови», разбегайтесь по площадке. «Клоун-ловишка» будет стараться вытянуть у вас из-за пояса ленточку. У кого вытянет клоун ленточку, тот выходит из игры. Приготовились... «Лови!» *Повторить 4—5 раз.*

**III. Воспитатель:** — По сигналу «Ленточки вверх!» идем по всей площадке, держа ленточку за оба конца над головой: по сигналу «Ветерок» идем, «взмахивая ленточками». *Продолжительность 15—20 с.*

Идем в группу, снимаем спортивные костюмы, растираемся полотенцем.

Просите еще раз побывать в цирке? Вам понравилось? Хорошо! Побываем.

### Методические рекомендации

1. Обращайте внимание на технику бега, метания.
2. При выполнении упражнения «Боксеры» обращать внимание детей на отношение друг к другу. Не допускать случаев травматизма при выполнении упражнений в парах.
3. Обращайте внимание детей на образность самовыражения в каждом задании.



## Глава 4

# ТРЕНАЖЕРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСТРОЙСТВА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Т**ехнические средства в спорте — это устройства, с помощью которых производится воздействие на различные органы и системы организма, поступает информация о процессе и результатах учебно-тренировочных занятий. Они подразделяются на тренировочные устройства и тренажеры.

*Тренировочные устройства* — обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

*Тренажеры* (от англ. *train* — воспитывать, обучать, тренировать) благодаря наличию обратной связи, намного эффективнее, чем тренировочные устройства, контролируют взаимодействие. Они различаются как конструкторскими решениями, так и функциональным назначением. Например, тренажеры «Бегущая дорожка», велогребные позволяют направленно развивать общую скоростную и скоростно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости. Используя мини-батут, можно совершенствовать ловкость и координацию движений.

Различные тренажеры и тренировочные устройства могут быть объединены в одну конструкцию. Такие устройства называются универсальными. Например, с помощью гимнастического комплекса «Здоровье» можно развивать практически все двигательные качества.

Имеются три четких направления в разработке тренажерных и тренировочных устройств: для обучения и совершенствования техники спортсмена, для общей и специальной физической подготовки и для сопряженного решения задач технической и специальной физической подготовки.

Важнейшими требованиями к тренажерам и тренировочным устройствам являются доступная стоимость, небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей дошкольного возраста, наличие эффективных программ занятий.

Ко всему прочему тренажеры и тренировочные устройства для детей отличаются меньшими размерами, специфической стилизацией внешнего оформления, возможностью использования элементов игры. Они могут быть размещены на участке детского сада и в спортивном зале. Дополняя обычные занятия физкультуры (утреннюю гимнастику, бег, прыжки, подвижные игры), занятия на таких тренажерах и тренировочных устройствах придают более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер.

Тренажеры, тренировочные устройства на открытом воздухе в хорошую погоду имеют ряд преимуществ перед своими «домашними собратьями» (главное, что занятия проводятся на свежем воздухе).

Тренажеры и тренировочные устройства для дворового микростадиона вырабатывают и совершенствуют стереотипные и ситуативные группы движений. *Стереотипные движения* регулируются системой психологических реакций, вызываемых комплексом постоянных, циклических раздражителей, когда движения одинаково воспроизводятся в стандартных условиях — это бег, ходьба... Для этих целей применяются движущиеся барабаны, железобетонная стенка, сдвоенное бревно, спираль и иные устройства.

*Ситуативные движения* совершенствуются не по жесткой программе, они зависят от обстановки и требуют срочного решения новых задач, внезапно выдвигаемых непредвиденно меняющимися условиями. К этой группе движений относятся игровые действия на снарядах типа лианы, пружинящего балансира и других, а также подвижные игры.

Объединение двух снарядов на одной площадке позволяет детям, разным по физическому развитию и складу характера, заниматься одновременно.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры на открытом воздухе могут быть размещены не только на площадке, но и в виде «станций» на тропе здоровья. В этом случае гимнастические упражнения сочетаются с оздоровительной ходьбой и бегом. Препятствия и снаряды на тропе располагаются по всей трассе или группами. В начале трассы устанавливается щит с ее схемой (рис. 1).

Тренировочные устройства и тренажеры для тропы здоровья изготавливаются из бревен диаметром 25—40 см, брусьев сечением

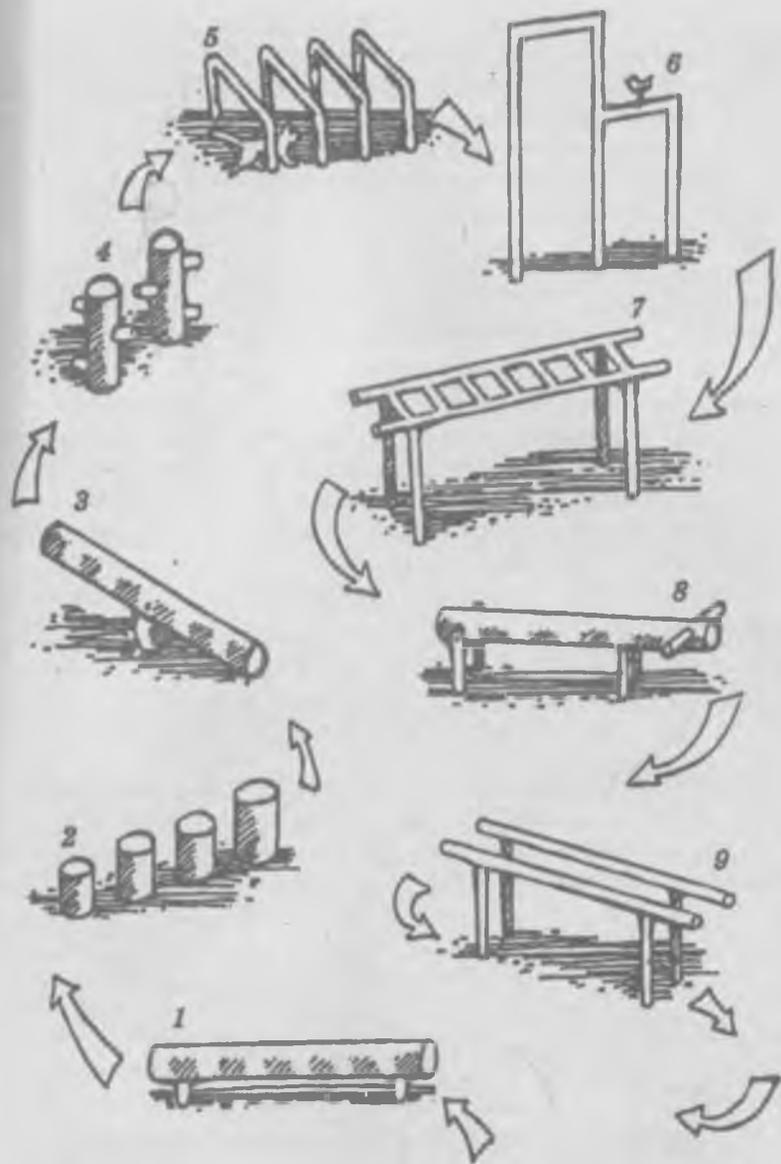


Рис. 1. Схема трассы:

1— бревно, 2— столбики для прыжков, 3— балансир, 4— гимнастические столбики, 5— барьеры, 6— перекладина, 7— рукоход-прямой, 8— подъемный стол, 9— брусья

10—15 см. Подземную часть столбов обрабатывают битумом, закрепляют в ямах камнями, цементируют раствором, песком.

На тропе здоровья можно заниматься круглый год, причем, как показывает практика, занятия эти проводятся коллективно, а посему носят эмоциональный характер. Нагрузка при этом может превысить функциональные возможности организма ребенка. Поэтому до начала занятий следует провести медицинский осмотр.

Там, где нет условий для содержания масштабных устройств, можно оборудовать небольшие комплексы. Все тренировочные устройства и тренажеры, как и в предыдущем случае, изготавливаются из бревен. Они должны быть устойчивыми и травмобезопасными, их следует крепить на прочных основаниях. Все стволы необходимо очищать от коры, сучьев и покрывать олифой для влагоустойчивости. Если на площадке в тех местах, где установлено оборудование растет трава, то ее необходимо снять вместе со слоем дерна и заменить галькой и песком, чтобы можно было заниматься и в дождливую погоду.

Рассмотрим оборудование для открытых площадок дошкольных учреждений.

## ТРЕНАЖЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДОК

**Бревенчатый балансир** (рис. 2) состоит из бревна и стойки (длина бревна 3 м, диаметр 20 см, высота над поверхностью площадки 50 см), на которой посредством оси крепится бревно. Стойку изготавливают из стальной трубы, окрашивают и бетонируют в зем-



Рис. 2. Бревенчатый балансир

ле, а бревно пропитывают олифой и покрывают бесцветным лаком или краской. Балансир предназначен для развития ловкости и укрепления вестибулярного аппарата при хождении по бревну.

**Балансир качающийся** (рис. 3). Снаряд, где два вертикальных столбика и одно горизонтальное бревно соединяются с помощью цепей, которые зафиксированы на двух укрепленных столбах. Выполнение упражнений на нем укрепляет мышцы спины, рук, ног.

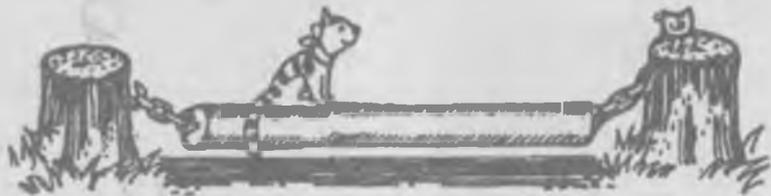


Рис. 3. Балансир качающийся

**Бревенчатая звезда** (рис. 4). Толстый средний ствол глубоко вкапывают в землю, укрепляют камнями, строительным шлаком, чтобы избежать расшатывания при выполнении упражнений. В ствол на различной высоте ввинчиваются крючья для крепления канатов. К среднему стволу крепят лежащие одна на другой штанги, которые соединяются спереди тонким стволом и по бокам двумя столбиками. Упражнения на этом снаряде развивают мышцы рук, ног, туловища.



Рис. 4. Бревенчатая звезда

**Подъемный ствол** (рис. 5). В сооружении один конец фиксируется суставообразно, другой — подвижен в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Высоту опорной поверхности подбирают в зависимости от роста занимающихся. Для удобства



Рис. 5. Подъемный ствол

поднимания ствола на конце смонтирована рукоятка шириной не менее ладони. Упражнения на этом снаряде способствуют укреплению мышц туловища, рук, ног.



Рис. 6. Тренировочный каркас

**Тренировочный каркас** (рис. 6) изготавливается из стальных труб. Он имеет разборную конструкцию. Выполнение упражнений на этом тренажере способствует развитию мышц рук, ног, туловища. Каркас может быть использован для крепления эспандеров, скакалок, резинового гимнастического каната.



Рис. 7. «Грибок»

**«Грибок»** (рис. 7) изготавливают из стальных труб. Диаметр сооружения 2 м. Выполнение упражнений на этом тренажере способствует развитию мышц рук и туловища, развивает гибкость, ловкость.

**Турник** (рис. 8) изготавливают из стальных труб, покрывают цветным лаком. Упражнения на турнике укрепляют мышцы рук, спины, живота.

**Качели.** Упражнения на этом тренажере укрепляют мышцы стопы, голени, бедер и таза.



Рис. 8. Турник

«Мяч над головой» (рис. 9). Этот тренажер предназначен для развития мышц разгибателей бедра и подошвенных разгибателей, что полезно для укрепления мускулатуры ног.

«Попрыгунчик» (рис. 10). Два резиновых амортизатора крепятся к поясу и двум крюкам, вбитым в землю на расстоянии 0,5 м спереди и сзади занимающегося. Этот тренажер служит для скоростно-силовой подготовки, для развития прыгучести.



Рис. 9. «Мяч над головой»



Рис. 10. «Попрыгунчик»

## Примерные комплексы упражнений

### Бревно

1. И.п. — сидя на толстом бревне, ноги закреплены. Наклоны вперед и назад (руки вниз, в стороны или за голову).
2. И.п. — лежа на спине на толстом бревне, ноги закреплены. Прогибание туловища (руки в стороны, за голову или за спиной).
3. И.п. — упор лежа на толстом бревне. Сгибание и разгибание рук.
4. И.п. — сидя верхом на бревне, руки за голову. Наклоны в стороны, вперед, касаясь руками ног.
5. И.п. — сидя на бревне. Поднимание согнутых или прямых ног.
6. И.п. — то же. Имитация езды на велосипеде.
7. И.п. — то же. Круги прямыми ногами.

### Тренажер «Бревенчатый балансир»

1. И. п. — стоя (сидя), держась за концы поперечной балки. Поднимание и опускание балки.

2. И.п. — лежа на спине, ноги опираются о рейку балки. Поднимание и опускание балки ногами.

3. И.п. — лежа на спине, руками взяться за репку балки, поднимание и опускание прямых ног.

### *Тренажер «Бревенчатая звезда»*

#### БРОСАНИЕ МЯЧЕЙ

1. Броски вперед руками.
2. Броски двумя руками назад.
3. Броски вперед из положения рук перед грудью.
4. Броски двумя руками снизу.
5. Боковые броски двумя руками.
6. Броски вытянутыми руками на высоте плеч.

#### УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕТЯГИВАНИИ

1. Натягивание каната в положении сидя или стоя сзади.
2. Вращение рук вперед-назад из положения стоя.

### *Тренажер «Подъемный ствол»*

1. Перекидывание. Подача ствола с нижней поверхности на верхнюю).
2. Приседание со стволом.
3. Руки внизу. Наклоны, ноги прямые.
4. Попеременное поднимание и опускание ствола, удерживая его за ручки.
5. Отведение ствола в стороны, удерживая его за ручки.

### *Тренировочный каркас*

1. И.п. — вис. Подтягивание.
2. И.п. — лежа на земле. Подтягивание.
3. И.п. — взбирание от перекладины к перекладине (через перекладину).
4. И.п. — вис. Поднимание ног.
5. И.п. — то же. Покачивание.
6. И.п. — вис. Поднимание ног до поперечины.
7. Попеременные прыжки на одной ноге на нижней перекладине.
8. Изометрические упражнения.

### *Тренажер «Грибок»*

1. Стоя на нижней круглой перекладине, захватить руками верхнюю и так до верхнего кольца, в такой же очередности повторить упражнение до нижнего кольца.
2. Лазанье вверх до боковых опор с помощью и без помощи ног.
3. И.п. — вис. Ноги согнуть в коленях и выпрямить вперед.
4. Изометрические упражнения.

### *Турник*

1. И.п. — вис. Переход с одной перекладины на другую пере хватом рук.
2. И.п. — стоя. Прыжки в упор на перекладине.
3. Подтягивание.
4. Косой упор лежа на перекладине.

### *Качели*

Сидя на качелях, ритмично отталкиваться ногами от вертикальной доски.

### *Тренажер «Мяч над головой»*

И.п. — Лежа на спине. Отталкивать от себя ногами мяч, ногами гасить его возвратное движение.

### *Тренажер «Попрыгунчик»*

1. И.п. — стоя. Прыжки вверх.
  2. И. п. — стоя. Прыжками перемещаться то вправо, то влево.
- Принципиально важно нагрузки в ходе занятий наращивать только за счет увеличения их продолжительности, но ни в коем случае путем увеличения интенсивности.

## **ТРЕНАЖЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Тренажеры и тренировочные устройства в спортивном зале, являются хорошим дополнением к традиционной физкультуре, делая процесс каждодневных занятий гимнастикой, бегом и другими видами более эмоциональнее и разнообразнее. Они избира-

тельно воздействуют на заданную группу мышц, тем самым ускоряя процесс ее развития. Удовлетворяют тренажеры и другому требованию — неформальности занятий физической культурой, спортом. Они позволяют уплотнить занятия физкультурой, и за более короткий срок достичь желаемых результатов, на что прежде времени требовалось в два-три раза больше.

Тренажеры и тренировочные устройства в зале могут быть совершенно простыми, например изготовленными из брусьев и резиновых амортизаторов. Комплексы упражнений на них выполняются без контроля интенсивности нагрузки, так как противодействующее усилие здесь создается за счет веса тела занимающегося.

Другую группу составляют тренажеры, оборудованные средствами активного контроля и управления, системами пружин и противовесов, создающими принудительную нагрузку на определенные группы мышц.

«Колибри» (рис. 11) — беговая дорожка, которая очень нравится детям. Она представляет собой раму с плотно нанизанными на поперечные спицы пластмассовыми вращающимися колесиками, напоминающими бухгалтерские счеты. При беге ноги легко сколь-



Рис. 11. «Колибри»

зат по роликовой плоскости. Если изменить угол наклона, усилие увеличивается, как если бы бежать в гору. На таком устройстве детям полезно бегать босиком — массаж рецепторных точек на стопе оказывает благотворное действие на общее функциональное состояние организма. После использования тренажер складывается и задвигается в определенное место.

**Напольный диск** — предназначен для совершенствования функций вестибулярного аппарата. Он состоит из двух металлических дисков, соединенных между собой центральной осью с шайбой. Для занятий диск кладется на пол. На верхнюю сторону его ставятся обеими ногами (босиком, в легкой обуви) и вращаются по кругу. При этом нижняя часть диска не вращается, а верхняя вращается вместе с находящимся на ней ребенком. Упражнения

на таком диске желательно выполнять под музыку. В общеподготовительных и оздоровительных целях достаточно заниматься через день, выполняя на одном занятии 6—8 упражнений. Продолжительность занятий строго дозировать по самочувствию детей.

**«Грация».** Это спортивно-тренажерное устройство предназначено для выполнения комплекса упражнений с оздоровительной направленностью. Пользоваться им могут практически все здоровые люди независимо от пола и возраста. Устройство состоит из двух капроновых шнуров с четырьмя ручками на концах, которые во время занятий надеваются на стопы ног и кисти рук. Устройство крепится на любом неподвижном предмете на уровне талии. Упражнения выполняются лежа на коврик головой к месту крепления тренажера. Во время натягивания шнуров руками ноги должны подниматься от пола. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 5—7 мин, желательно под музыку. Дозировать занятия следует по самочувствию детей, не допуская перегрузки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Эспандер.** Универсальный спортивный аппарат, создающий нагрузку в ходе выполнения упражнений. Состоит из двух ручек, соединенных несколькими резиновыми жгутами или пружинами. Существуют эспандеры различного назначения: детские и взрослые, стандартные и универсальные, пружинные и резиновые, кистевые и ручные, действующие на сжатие и на растяжение. Детям следует пользоваться детским пружинным или резиновым эспандером, начиная с нагрузки в одну пружину или две. Между подходами делается небольшая пауза (2—3 мин) для успокоения дыхания. Перед занятием с эспандером следует делать разминку, включающую упражнения из утренней гимнастики, а после занятий выполнить упражнения на растягивание, расслабление и бег на месте.

**Мини-батут.** Этот тренажер используется для развития ловкости, быстроты, координации движений, активизации аэробного и анаэробного обмена.

**Велотренажер.** Существуют различные по велоконструктивному решению велотренажеры. Самый простой велотренажер, который можно рекомендовать для дошкольников, — это обыкновенный велосипед. Для этого нужно снять с велосипеда переднее колесо и изготовить деревянную подставку. Работа на таком велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде и строго дозируется. Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающегося.

**Лестница.** Представляет собой обыкновенную веревочную лестницу, которая входит в спортивно-игровые комплексы детских садов. Этот тренажер способствует развитию равновесия, укреплению мышц туловища, рук, ног.

**«Бегунок».** Детский тренажер предназначен для тренировки вестибулярного аппарата, координации движений, укрепления мышц ног и брюшного пресса, улучшения функций суставов, а также для использования в практике лечебной физкультуры, а также для общефизической подготовки детей в домашних, оздоровительных и лечебных учреждениях и различных спортивных сооружений.

**«Роллер»**, или **гимнастический каток** (рис. 12). Представляет собой колесо диаметром 20 см, свободно вращающееся на оси с



Рис. 12. «Роллер»

ручками. Развивает мышцы верхних конечностей, груди, спины, брюшного пресса.

## Примерные комплексы упражнений

### Напольный диск

1. И.п. — стоя на диске двумя ногами. Повороты туловища влево, вправо с одновременным отведением рук в противоположную сторону.
2. И.п. — стоя одной ногой на диске. Поворачивать ногу вокруг вертикальной оси.
3. И.п. — диск на стуле, сесть на диск, руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо, вращая диск. Отталкиваться ногами, помогать активному скручиванию туловища.
4. И.п. — сесть на диск, ногами и руками упереться в пол. Выполнять движение, вращающее диск вправо и влево.
5. И.п. — сидя на стуле, одна нога на диске. Повороты диска правой и левой ногой.
6. И.п. — стоя на диске. Наклониться и взяться руками за опору (стул). Выполнять движения ногами вправо, влево.
7. И.п. — стоя на двух дисках, держась за руки. Вращение влево и вправо (выполняется в паре).

### *Тренажер «Грация»*

1. И.п. — лежа на спине, на животе, боку. Два шнура на стопе, два других захватываются кистями. И.п. — лежа на спине, руки вперед. Натягивая шнур, прямые руки вниз, одновременно подтягиваем ноги вверх: а) до угла  $45^\circ$ , б) до угла  $90^\circ$ .

2. И.п. — лежа на спине; попеременно подтягивать одной рукой согнутую в колене ногу как можно ближе к груди.

3. И.п. — лежа на спине, руки вперед. Подтянуть ноги вверх, согнуть в коленях, приближая их ближе к груди, руки опустить вниз.

4. И.п. — лежа на спине, ноги врозь-вверх, руки вперед. Попеременно подтягивать и опускать прямые ноги.

5. И.п. — лежа на правом боку, левая рука вверх, правая согнута в упоре; опускать левую руку к правому бедру, подтянуть левую ногу вверх. То же на левом боку.

6. И.п. — лежа на животе, руки назад. Опуская руки вниз, подтянуть согнутые ноги вверх-назад, не отрывая глаз от пола, в положении натянутого лука.

### *Пружинный эспандер*

1. И.п. — ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, пальцы удерживают ручки эспандера. Разведение прямых рук в стороны.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, эспандер в руках сзади. Наклон вперед, прогнуться, руки назад-вверх.

3. И.п. — сидя на стуле. То же упражнение, что и первое.

4. И.п. — стоя, одна ручка эспандера в согнутых руках, другая — под стопой. Сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах.

5. И.п. — сидя на стуле. То же упражнение, что и четвертое.

6. И.п. — лежа на спине. Это же упражнение.

7. И.п. — лежа на эспандере, ручки которого в руках вверху, разведение прямых рук в стороны.

8. И.п. — полуприсед, стопы на эспандере, руки удерживают ручки эспандера. Встать прямо, выпрямить руки и ноги.

### *Мини-батут*

1. И.п. — стоя в центре батута, руки в стороны. Небольшие раскачивания вверх и вниз.

2. И.п. — стоя в центре батута, руки на поясе. Выполнять небольшие подскоки.

3. И.п. — то же. Прыжки с поднятием рук вверх через стороны.

### *Тренажер «Лестница»*

1. И.п. — стойка лицом к боковой поверхности лестницы: лазанье вверх и вниз с поочередным перехватом руками и переступанием ногами.

2. И.п. — стойка лицом к лестнице: лазанье вверх и вниз с поочередным перехватыванием руками и ногами. то же, но с одновременным перехватом руками.

3. И.п. — вис на прямых руках. Поднимаясь вверх с поочередным перехватом руками без опоры ногами.

4. Лестница закреплена в горизонтальном положении, и.п. — вис на прямых руках: раскачивание в висе; передвижение с поочередным перехватыванием руками перекладин лестницы.

5. И.п. — вис с опорой ногами: лазанье вперед и назад.

6. Лестница закреплена в горизонтальном положении: лазанье вперед и назад переменным шагом.

### *Тренажер «Бегунок»*

1. И.п. — стоя на «Бегунке». Продвижение вперед-назад.

2. И.п. — то же. С грузом в руках на голове продвижение вперед-назад.

### *Тренажер «Роллер»*

1. И.п. — стоя на коленях, упор на роллер:

прокатить роллер вперед, перейти в сед на пятках;

прокатить роллер вперед, перейти в положение лежа на груди.

2. И.п. — сидя на коленях. Роллер справа. Прокатить роллер вправо. То же в левую сторону.

3. И.п. — упор присев, роллер сзади. Прокатить роллер назад, перейти в положение сидя.

4. И.п. — упор присев. Прокатить роллер вперед, перейти в положение лежа на бедрах.

Тренажерное поле необходимо оборудовать таким образом, чтобы каждый ребенок мог тренироваться самостоятельно или под руководством воспитателя. Размещаются тренажеры так, чтобы обеспечить свободу движений в упражнениях статического и динамического характера.



## Глава 5

# ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ПОСОБИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА ПЛОЩАДКЕ

**В** дошкольных учреждениях для организации занятий по развитию движений широко применяются физкультурное оборудование и пособия. Это дает возможность значительно расширить запас двигательных навыков и умений детей, способствует развитию ловкости, смелости, положительно сказывается на общей физической подготовленности ребенка.

Рациональное использование оборудования на физкультурных занятиях повышает их моторную плотность и обеспечивает достаточную физическую нагрузку на организм ребенка.

Размещать оборудование следует таким образом, чтобы дети самостоятельно и быстро могли взять и поставить пособие на место. Физкультурное оборудование не должно загромождать полезную площадь зала. Наиболее рациональное хранение многих пособий (доски, лестницы, палки, мячи и т. д.) — на специальных металлических полках, на стене. Крепление на стене должно быть прочным и надежным, обеспечивающим безопасность при занятиях на оборудовании. Кроме того, оно должно дополнять интерьер спортивного зала.

Гимнастическая скамья с зацепами — длина 2,5—3 м, ширина 25—30 см (рис. 13). Длина скамьи позволяет больше упражняться в тех или иных движениях (подтягивание на скамье, различные виды ходьбы). Скамья с одной стороны гладкая, с другой — с двумя канавками, в которые ставится сиденье на подшипниках. Это позволяет увеличивать эффективность таких упражнений, как подтягивание.



Рис. 13. Гимнастическая скамья с зацепами

**Скамейка гимнастическая обычная** предназначена для отдыха детей, а также может быть использована для выполнения на ней гимнастических упражнений. Скамейка состоит из сиденья (длина 3 м, ширина 24 см), закрепленного на двух опорах (высота 30 см), и бруса, соединяющего опоры (длина 2 м 99 см, ширина 14 см).

Изготавливают из древесины и покрывают бесцветным лаком.

**Гимнастическая стенка** может состоять из трех-четырех звеньев. Предназначена для совершенствования навыков лазанья.

**Гимнастическая секция-стенка (рис. 14)**, предназначена для лазанья и выполнения гимнастических упражнений. Секция-стенка может использоваться как самостоятельно, так и в составе комплекта «Городок гимнастический пристенный». Состоит из рамы (высота 2 м 70 см, ширина 80 см) с закрепленными внутри нее перекладинами (длина 1 м, диаметр 3 см), расстояние между которыми 20 см, и крепится к стене двумя кронштейнами, а к полу — двумя шурупами.



Рис. 14. Гимнастическая секция-стенка

Рама и перекладины (13 штук) изготавливаются из древесины и покрываются лаком, кронштейны — из металла.

**Секция-стенка с перекладиной (рис. 15)** предназначена для выполнения гимнастических упражнений на перекладине.

Секция-стенка может использоваться самостоятельно и в составе комплекта. Состоит из рамы с установленной внутри нее перекладиной. Для установки перекладины по высоте на боковинах рамы имеются отверстия. Стенка крепится к стене двумя кронштейнами, а к полу — двумя шурупами.

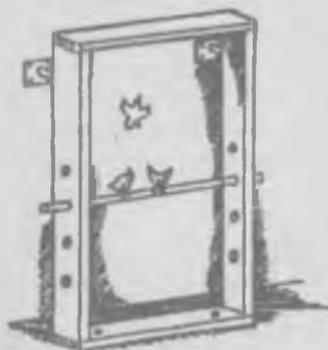


Рис. 15. Секция-стенка с перекладиной

**Секция-стенка для подвесных снарядов (рис. 16)** предназначена для подвешивания мячей, лесенки веревочной, каната для лазанья (гладкого и с узлами).

Состоит из рамы с закрепленным на верхнем основании крюком и крепится к стене двумя кронштейнами, а к полу — шурупами.

Гимнастическая стенка с приспособлением для накручивания груза (рис. 17) предназначена для развития кистей рук и мышц плечевого пояса.

Бум с поворотным механизмом (рис. 18) служит для разучивания упражнений, связанных с прогибанием, подтягиванием, равновесием. Устанавливают так, чтобы его можно было разворачивать к стене и освобождать полезную площадь зала.



Рис. 16. Секция-стенка для подвесных снарядов

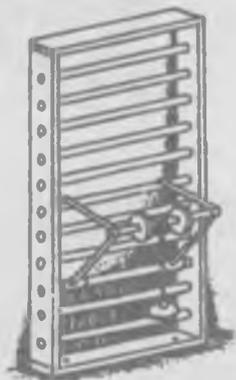


Рис. 17. Гимнастическая стенка с приспособлением для накручивания груза



Рис. 18. Бум с поворотным механизмом

### Упражнения

1. Ходьба обычным шагом с мешочками на голове.
2. Ходьба приставным шагом (прямым и боковым).
3. Ходьба навстречу друг другу.
4. Ходьба на четвереньках.
5. Приседания с поворотом.
6. Сидя, наклоны назад с различным положением рук (вдоль туловища, перед грудью, на затылке, вверху).
7. Сидя, максимальные наклоны назад до соприкосновения с землей.
8. Лежа на животе. Прогибания с различным положением рук.

**Рибристая доска** (рис. 19) используется при ходьбе, беге и закаливании. Предназначена для профилактики плоскостопия.

**Мостик разборный** (рис. 20) состоит из двух лежащих параллельно полых винипластовых труб (диаметр 10 см, длина 3 м).



Рис. 19. Рибристая доска

Держится каждая труба на подставках, имеющих полукруглые углубления, в которые укладываются трубы. Подставки убираются, трубы свободно снимаются. Двое детей быстро и легко могут установить и разобрать мостик. Для установки его в горизонтальном положении используют четыре подставки одинаковой высоты (40 см). Чтобы сделать его наклонным, то с одного конца каждой трубы ставят подставки меньшей высоты (25 см).

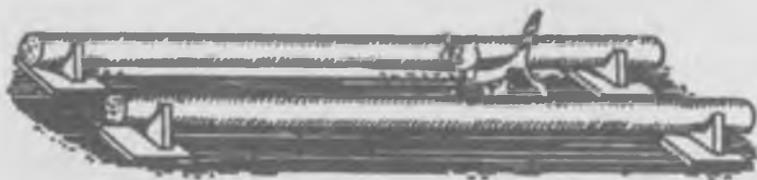


Рис. 20. Мостик разборный

Упражнения на мостике интересны тем, что задания дети выполняют на подвижной, малоустойчивой опоре (трубы эластичные и легко прогибаются под тяжестью веса ребенка).

### Упражнения

(выполняются босиком)

1. Ходьба приставным (прямым и боковым) шагом по одной трубе мостика.
2. Ходьба обычным шагом одновременно по обеим трубам.
3. Ходьба вдвоем, держась за руки, в одном направлении прямым шагом и боковым приставным (трубы положены на расстоянии 40—50 см одна от другой).
4. Ходьба навстречу друг другу:

а) обычным шагом по трубам дойти до середины, разойтись по одной трубе, уступая дорогу товарищу, и снова по двум трубам дойти до конца;

б) прямым или приставным боковым шагом пройти по одной трубе до противоположного конца мостика, на середине разойтись с идущим впереди товарищем, не теряя равновесия и не столкнув его с места.

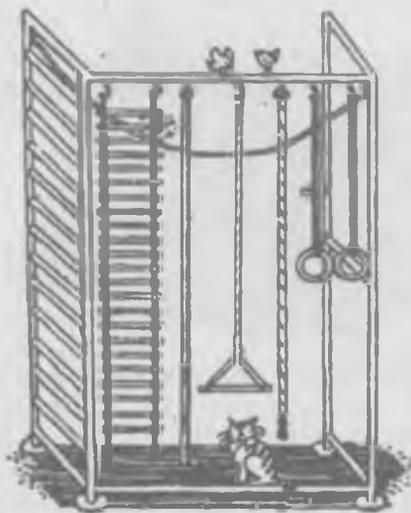
5. Ходьба с предметами или небольшим грузом на голове, руках, плечах (мешочки с песком, коромыслом и т. д.).

6. Ходьба с подлезанием в ворота, установленные на середине мостика.

7. Ходьба на четвереньках по обеим трубам мостика (трубы лежат на расстоянии 20 см одна от другой).

8. Прокатывание медицинского мяча головой, руками по мостику из положения стоя на четвереньках.

**Комплекс универсального гимнастического оборудования (рис. 21).** Использование различных модификаций комплекса в спортзалах и на площадках детских садов удобно и целесообразно. При неболь-



*Рис. 21. Комплекс универсального гимнастического оборудования*

шом изменении конструкции комплекс сдвигается и складывается к стене, что освобождает полезную площадь зала.

На нем выполняют упражнения в основных движениях: лазанье по канату, шесту, подтягивание на кольцах, перекладине; лазанье переменным и приставным шагом по лестнице.

Веревочную лестницу на комплексе можно использовать как тренажер «Лестница».

В старших группах большой интерес детей вызывает спортивный аттракцион, проводимый в форме «циркового представления». Дети полностью занимают комплекс, заранее распределившись на группы.

### Упражнения

1. И.п. — стойка лицом к боковой поверхности лестницы. Лазанье вверх и вниз с поочередным перехватом руками и переступанием ногами.

2. И.п. — вис на прямых руках. Подниматься вверх с поочередным перехватом руками без опоры ногами.

3. И.п. — вис с опорой ногами. Лазанье вперед и назад.

4. И.п. — вис стоя. Перейти в положение вис согнувшись.

Лесенка-стремянка двухпролетная (рис. 22). Она состоит из двух пролетов шириной 45 см каждый, соединенных друг с другом зубчатой планкой, допускающей установку стремянки под разным углом



Рис. 22. Лесенка — стремянка двухпролетная

в зависимости от возраста детей. Высота ее 1—1,5 м, расстояние между перекладинами 15—20 см. Лесенка-стремянка особенно необходима для детей двух-трех лет в часы самостоятельных игр и занятий. В теплое время года, когда большую часть дня дети проводят на воздухе, ее выносят на спортивную площадку. Упражнения на лесенке-стремянке способствуют развитию у детей навыков лазанья, воспитывают у них уверенность, смелость, укрепляют мышцы.

Куб деревянный (размер сторон 20 и 40 см). Используют во всех возрастных группах как пособие для многих физических упражнений — влезания, спрыгивания, упражнений в равновесии.

**Куб мягкий** (размер сторон 30 см, масса 0,5 кг). Он применяется при выполнении гимнастических упражнений, играх. Состоит из чехла из искусственной кожи, в который укладывается набивка из полиуретана, и имеет застежку типа «молния».

**Горка деревянная.** Используют преимущественно для занятий с детьми младших групп: входить на горку и сбегать с нее, взбираться на нее на четвереньках, держась руками за бортики, скатываться, катать мяч.

**Мостик-качалка** (рис. 23) — длина 2 м, ширина 40 см, наибольшая высота 63 см, расстояние между планками 5—6 см. Необходим для проведения физических упражнений с детьми всех



Рис. 23. Мостик-качалка

возрастных групп. Изменяя положение мостика, можно показать детям разные упражнения. Посobie можно использовать в спортивном зале или в групповых комнатах.

### Упражнения

1. Ходьба по мостику на четвереньках (для профилактики плоскостопия) — пальцами ног дети захватывают поперечные планки, а руками опираются на боковые планки.

2. Подползание под мостик.

3. Ползание по мостику, лежа на животе (ноги вытянуты, руками перехватывать поперечные планки подтягиваться).

4. Ходьба по мостику, держась прямо, делая короткие шаги, стараться ставить на поперечные планки середину стоп.

5. Ходьба вдвоем навстречу друг другу с разных сторон мостика, на середине разойтись, поддерживая друг друга.

6. Ходьба по качающемуся мостику на четвереньках, держась руками за поперечные или боковые планки.

**Дуги** изготавливаются из древесины и покрываются бесцветным лаком, высота их 40, 50 и 60 см. Эти пособия необходимы для физических упражнений с детьми всех возрастных групп. Их используют для упражнений в подлезании на ладонях и ступнях,

на ладонях и коленях, для прокатывания мячей. Дети трех-четырёх лет подлезают под дуги по-медвежьи на ладонях и ступнях или на ладонях и коленях, катают мяч через дуги и догоняют его, катают мяч, сидя напротив друг друга. В средней и старшей группах для упражнений в подлезании любым из указанных способов делают туннель из нескольких дуг.

**Оборудование для упражнений с препятствиями.** Состоит из двух стоек с отверстиями для шнура и шнура с грузом на концах. Стойки используют для упражнений в прыжках в высоту с места и с разбега, в подлезании под веревку, подвешенную на высоте 40—50 см, в перешагивании через веревку (10—15 см). Эти упражнения выполняют дети всех возрастных групп в подвижных играх («Наседка и цыплята»).

**Корзина** (рис. 24) используется во всех возрастных группах для освоения метания в горизонтальную цель. В такой же корзине мячи переносят из зала в групповую комнату или на площадку. Состоит из верхнего и нижнего колец, соединенных между собой

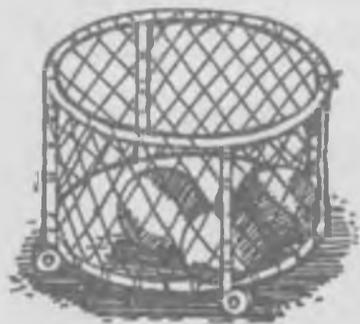


Рис. 24. Корзина

стойками. Дно и боковая поверхность обтянуты шнуром. Для перевозки на нижнем кольце корзины закреплены ролики.

**Кольцебросы** (рис. 25) Бывают горизонтальные, наклонные, в виде фигур персонажей сказок. Они позволяют детям совершенствовать навыки метания, использовать элементы соревнования «Кто самый меткий», забавные игры-аттракционы «Сова просыпается», «Девочка в окошке». Они могут быть использованы как в спортивном зале, так и на площадке детского сада.

Мячи, обручи, шнуры, кольца, палки, флажки, скакалки, мешочки с песком, ленты и др. Эти физкультурные пособия широко используются во всех возрастных группах.

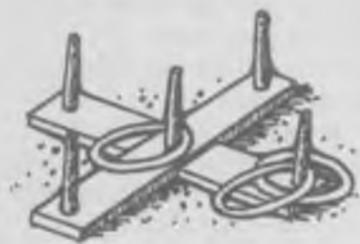


Рис. 25. Кольцебросы

### *Комплекс утренней гимнастики с большим обручем*

1. И.п. — встать в круг, обруч держать у груди. Поднять обруч

вверх, посмотреть на него, одновременно подняться на носки, опустить обруч на грудь. *Повторить 6—8 раз.*

2. И.п. — встать боком к обручу, обруч держать в правой (левой) руке — вытянутой, другая рука на поясе. Отставить правую (левую) ногу в сторону, согнуть ее, перенести тяжесть тела на нее, одновременно отвести руку в сторону, посмотреть на нее. *Повторить 6—8 раз.*

3. И.п. — встать на колени, обруч сверху. Наклониться вперед-вниз, положить обруч на пол, выпрямиться. Наклониться, взять обруч, выпрямиться, обруч сверху. *Повторить 8—10 раз.*

4. И.п. — сесть на пол, ноги вытянуть, обруч в руках на коленях. Согнув, приподнять и перенести через обруч одну, затем другую ногу, опустить их на пол (обруч под ногами). Обруч не выпускать из рук. *Повторить 8—10 раз.*

5. И.п. — лежа на спине, ногами к обручу (обруч на полу). Подняться, наклониться вперед, достать руками до обруча, выпрямиться, лечь на пол. *Повторить 6—8 раз.*

6. И. п. — Встать в круг боком к обручу. Идти по обручу свободно, балансируя руками. *Сделать 2 круга.*

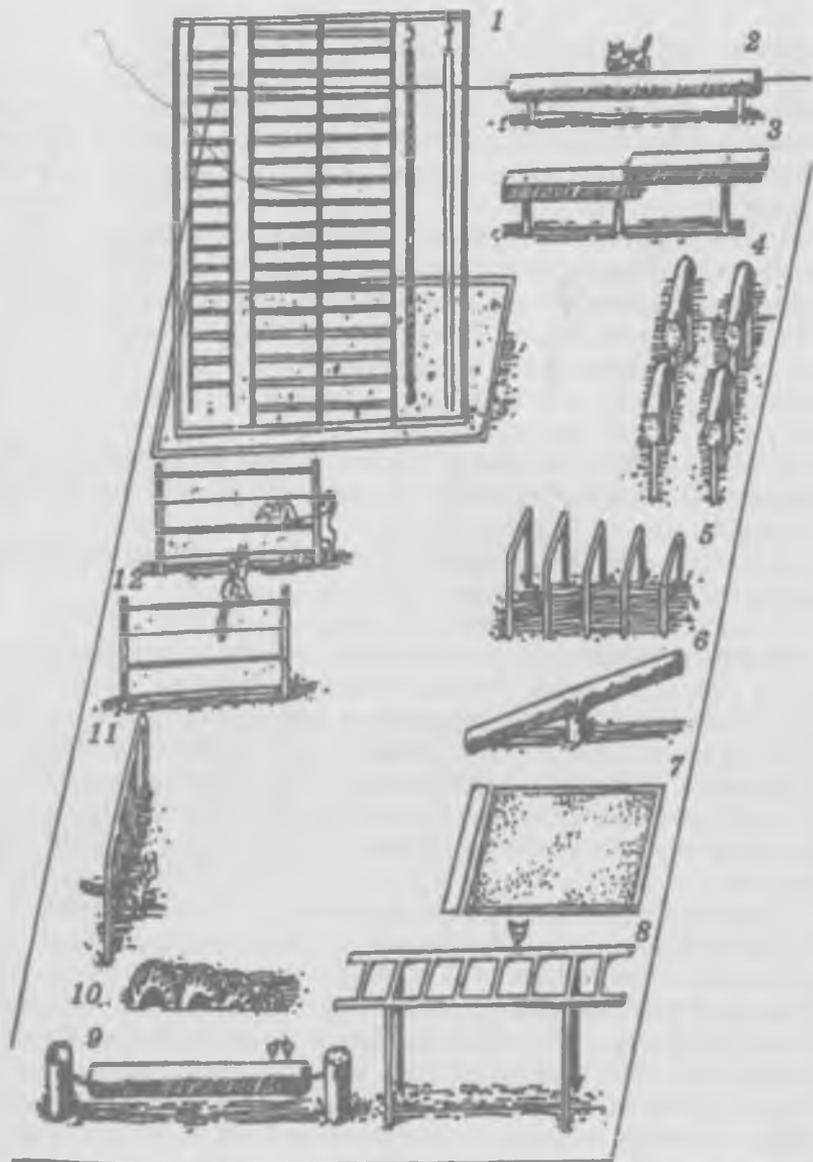
7. Заключение — бег змейкой между обручами.

Для индивидуального использования обруча интересно упражнение «Белка в колесе». Ребенок становится на край вертикально стоящего обруча, держась поднятыми вверх руками за противоположный край, и боковым приставным шагом продвигается по его окружности, соответственно перебирая обруч сверху, стремясь сохранить его в вертикальном положении. Чем быстрее происходит продвижение ребенка по окружности обруча, тем совершеннее его умение.

Разностороннее физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста невозможно без их правильно организованной двигательной деятельности. С этой целью на участке детского сада оборудуют физкультурную площадку (рис. 26) с естественным грунтовым покрытием (250 м<sup>2</sup>). Планируют такую площадку в непосредственной близости от игровых участков детей старших групп. Это позволяет ее использовать не только для проведения занятий, подвижных игр, но и в их самостоятельной двигательной деятельности.

На участке, отведенном под физкультурную площадку, прежде всего необходимо провести вертикальную планировку — выровнять поверхность и создать естественный травяной покров.

Уровень физкультурной площадки должен быть на 10 см выше окружающего пространства и слегка понижаться к ее границам, что обеспечит сток дождевых вод.



*Рис. 26. Физкультурная площадка:*

- 1— гимнастическая стенка, 2— круглое бревно, 3— бум разновысокий,  
 4— «Козлики», 5— воротики для подлезания, 6— бревенчатый балансир,  
 7— яма для прыжков, 8— рукоход прямой, 9— балансир качающийся,  
 10— автомобильные покрышки, 11— заборчик с вертикальными перекладинами,  
 12— стенки с горизонтальными перекладинами

После вертикальной планировки проводят разбивку площадки, определяют место размещения снарядов. Таким образом на физкультурной площадке создают условия для занятий по развитию всех основных видов движений.

Разнообразие снарядов помогает воспитателю упражнять детей в лазании, перелезании и пролезании. Эти движения укрепляют многие группы мышц — туловища, плечевого пояса, ног, рук, развивают гибкость позвоночника.

**Гимнастическая стенка** (рис. 26, 1). Можно установить четырехшестипролетную гимнастическую стенку (высота 3 м, ширина пролета 70—80 см, расстояние между перекладинами 22 см). Вокруг нее нужно сделать «мягкую подушку» (выкопать яму глубиной 20—30 см и засыпать ее песком с древесными опилками).

**Рукоход прямой** (рис. 26, 8). Состоит из лестницы, горизонтально закрепленной на стойках, высота ее от земли 1 м 50 см и 1 м 60 см, ширина 50 см, расстояние между перекладинами 15 см. Длина лестницы 3—4 м. Это дает возможность одновременно на двух снарядах выполнять упражнение группе из восьми-десяти детей.

**«Козлики»** (рис. 26, 4). Два бревна диаметром 15 см вкапываются в землю на расстоянии 90—100 см друг от друга. Сверху прикрепляется бревно такого же диаметра. Высота препятствий 80 и 90 см, устанавливают их в два ряда от четырех до восьми штук.

**Стенка с горизонтальными перекладинами** (рис. 26, 12). Состоит из двух стоек высотой 1 м, между которыми закреплены две доски шириной 10—15 см, расстояние между ними 40 см. Ширина стенки 1 м. Устанавливаются, как и «Козлики», в два ряда от четырех до восьми штук.

**Воротки для подлезания** (рис. 26, 5). Привариваются к основанию, что облегчает их установку (основной размер 50×50 и 30—40 см и т.д.). Варианты расположения воротиков, так же как и их количество, могут быть разными. Под воротиками лучше положить линолеум и перед выполнением упражнений протирать его.

**Заборчик с вертикальными перекладинами** (рис. 26, 11). Между рейками заборчика с вертикальными перекладинами дети пролезают и проползают змейкой. Длина заборчика не менее 3 м, высота 60 см, расстояние между перекладинами 40 см.

**Яма для прыжков** (рис. 26, 7). Предназначена для обучения прыжкам в длину и в высоту с разбега. Рядом расположена ровная грунтовая дорожка для разбега, длина которой 8—12 м.

Для упражнений в прыжках в высоту с места и с разбега устанавливают съемные стойки. Со стороны дорожки на некотором расстоянии от боковых бортов для разбега вкапывают металличе-

кие столбы (трубы длиной 20—30 см, диаметром 8 см). В них вставляются деревянные стойки с делением через каждые 5 см до высоты 60—70 см.

По дорожке для разбега, если ее длина 12 м и более, дети могут бегать, преодолевая несложные препятствия, перепрыгивая через натянутые шнуры. Чтобы обеспечить безопасность при выполнении бега с препятствиями, между стойками лучше натянуть резинки яркого цвета. По боковым сторонам дорожки для разбега и ямы для прыжков следует предусмотреть зону безопасности.

**Автомобильные покрывки** (рис. 26, 10). Расположить их можно друг за другом в два ряда, вдоль или поперек дорожки на расстоянии 60—70 см, высота над поверхностью земли 60 см. Покрывки можно поставить плотно друг к другу в одну непрерывную линию, но на разной высоте от земли (20, 30, 40 и 50 см).

### Упражнения

1. Перепрыгнуть через покрывки, опираясь о поверхность руками.

2. Перепрыгнуть с одной покрывки на другую и т. д.

**Бум разновысокий** (рис. 26, 3). Используется для выполнения упражнений в равновесии.

Изготавливается из деревянного бруса (ширина рабочей поверхности 10 см). Длина каждого из отрезков 2 м, высота от 30 до 60 см.

**Круглое бревно** (рис. 26, 2). Предназначено для развития ловкости. Состоит из цилиндра (диаметр 15 см), установленного на двух стойках (высота 1,5 м, длина 1 м), которые бетонируются в землю.

**Балансиры**. Могут быть разной конструкции: бревенчатые (рис. 26, б), качающиеся (26, 9) и др. Предназначаются для развития ловкости, равновесия и укрепления вестибулярного аппарата.

Для того, чтобы научить детей быстро, легко и ритмично бегать, с хорошей координацией движений рук и ног, на участке детского сада можно построить специальную беговую дорожку шириной не менее 1 м 50 см и длиной 120 м. Поверхность дорожки должна быть ровной, упругой, не размокать от дождей, не быть пыльной.

Кроме стационарного физкультурного оборудования необходимо иметь на участке гимнастические доски, лестницы, цели для метания и т. д.

Все оборудование должно соответствовать следующим требованиям гигиены и правилам охраны жизни и здоровья детей.

1. При изготовлении оборудования учитываются анатомо-физиологические особенности детей, их антропометрические данные.

2. Оборудование должно обладать достаточной прочностью и хорошим качеством изготовления (без острых углов, с гладкой поверхностью).

3. Оборудование должно привлекать детей формой и яркой окраской.

4. Учитывая всестороннее воздействие упражнений на организм ребенка, важно правильно, в определенной последовательности разместить физкультурное оборудование так, чтобы обеспечить возможность многократности повторений одного и того же движения, чтобы упражнения, выполняемые ребенком поочередно на нескольких снарядах, не воздействовали бы на одну и ту же группу мышц. При проведении занятий необходимо чередование сильных по физиологическому эффекту упражнений — спокойными движениями, а также должна быть гарантия таких условий, когда оборудование не будет использоваться в развлекательных целях.

Для полноценной работы по физическому воспитанию следует к тому же приобрести необходимое оборудование для спортивных игр и упражнений: лыжи, коньки, санки — для зимних спортивных упражнений; велосипеды, самокаты — для летних. На участке оборудовать площадки для волейбола, баскетбола, бадминтона, настольного тенниса, городков.

Культура и общий порядок в уходе и хранении всех снарядов и пособий, которые имеются в помещении и на площадке детского сада, оказывают на детей большое воспитательное воздействие. Ребята начинают понимать необходимость и целесообразность порядка и учатся его поддерживать.



## Глава 6

### СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ

**Б**ольшое значение в физическом развитии, образовании и воспитании детей дошкольного возраста имеют спортивные мероприятия и праздники. Доступность и полезность их доказана многочисленными научными исследованиями.

Любой праздник — это всегда радостное событие. Его ждут, к нему готовятся, он надолго запоминается.

Физкультурный праздник, продолжительность которого не превышает 40—50 мин, проводится примерно один раз в квартал. Чаще всего спортивное содержание праздников согласуется с сезонными явлениями. Поэтому они могут быть зимними, осенними, весенними, летними. Проводятся физкультурные праздники в зале, в парке, на лугу. В зависимости от места проведения и месяца, в котором проводится праздник, составляется его сценарий. Физкультурным праздникам, как и другим торжествам, должны сопутствовать радостная обстановка, яркие, запоминающиеся сюрпризы, музыка, смех и веселье.

Подготовка физкультурного праздника имеет много общего с подготовкой физкультурного досуга, но в ней есть и ряд специфических моментов. Начинается она с составления сценария, в содержание которого входят различные соревнования. Но не следует увлекаться только упражнениями соревновательного характера, чтобы не превратить праздник в сплошное соревнование. Ведь главное назначение праздника — веселить детей, доставлять им удовольствие. Поэтому нельзя допускать, чтобы эти чувства растворились в горечи поражения для проигравших. Кроме игр и упражнений, в сценарий могут быть включены концертные номера (песня, одно-два стихотворения, загадки на физкультурную тематику и т.д.). Очень оживляет праздник выступление детей с физкультурными упражнениями и танцами со скакалками, лента-

ми, мячами и другими предметами. Эти номера подготавливаются обычно заранее на физкультурных и музыкальных занятиях, но можно использовать и выступления-экспромты, например, предложить детям поскакать под музыку со скакалками.

Нельзя забывать и о сюрпризах. Они являются кульминационным моментом праздника и отражают его специфику. Сюрприз готовится в строгой тайне. Произведения детской художественной литературы, журналы по дошкольному воспитанию дают воспитателям разнообразный материал по подготовке сюрпризов. Большое значение имеет оформление зала или площадки к празднику, которое должно подчеркивать направленность этого праздника. Оно должно быть ярким, но не обильным. Одного-двух тематических плакатов, изготовленных воспитателем вместе с детьми и двух десятков разноцветных флажков вполне достаточно.

При изготовлении красивых плакатов воспитатель может прибегнуть к следующему способу: увеличить до желаемых размеров нужный рисунок, обвести основные контуры деталей и предложить детям их раскрасить. Плакаты для праздника, проводимого на площадке, нужно делать несколько большего размера, чем для праздника в помещении (примерно 80×100 или 100×120 см).

Своеобразным оформлением служит спортивная одежда и обувь детей. К празднику можно подготовить игрушки, рисунки, поделки из природного материала, значки, медали и другие подарки, которые дарят победителям игр-соревнований или всем участникам.

Начинать праздник можно по-разному. Если проведение его стало традицией в детском саду, то началом может служить звучание сигнала, который ребята вместе с воспитателем выбрали символом физкультурного праздника. Например, на самом видном месте площадки вывешивается какая-нибудь эмблема, а сигналом служит мелодия традиционной спортивной песни. Праздник можно начать с построения-приветствия или инсценировки знакомой детям сказки, например «Заюшкина избушка».

Сидит зайчик на дороге, плачет. Лиса выгнала его из избушки. Дети обещают прогнать лису. Заяц ведет их к избушке в глубь леса. На заячьей тропе, конечно, встречаются разные препятствия. Ребята прогоняют лису. При этом они проделывают различные упражнения: подлезают, убегают, прыгают и т.д. Очевидно, словом, любое начало праздника должно быть интригующим, захватывающим.

Первое задание обычно бывает фронтальным (чаще всего это игра). Особое значение имеют сюрпризные моменты. В одном сценарии можно предусмотреть несколько маленьких и один боль-

шой – главный сюрприз. Маленькие сюрпризы предваряют очередную номер программы, например, поиграть в игру «Два Мороза». Приходят настоящие Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Большой сюрприз выражает главную идею праздника или является самым веселым его моментом, особенно, если связан с раздачей подарков или угощением детей. В сюрпризе участвуют, как правило, взрослые, потому что надо не просто выступить, а сыграть. И никакой сценарий не может предусмотреть всех оттенков каждой роли, спланировать до мелочей реакцию зрителей и участников.

Успех праздника во многом зависит от ведущего, который является связующим звеном между детской аудиторией и выступающими. Он задает тон празднику: первым начинает аплодировать, смеется, разыгрывает удивление, спорит в нужных ситуациях, поощряет детей, организует участников праздника и гостей, т.е. ведущий держит в своих руках все ниточки праздника.

Заканчивается праздник построением команд. Жюри объявляет победителя, и участникам праздника вручает памятные сувениры, чтобы дети запомнили праздник.

*План работы по подготовке и проведению праздников*

№ п/п	Вид работы	Срок исполнения	Ответственный
1	Определить состав организационного комитета по подготовке и проведению праздника		
2	Составить план подготовки и проведения праздника, наметить ответственных за выполнение разделов плана		
3	Написать сценарий проведения праздника с указанием времени начала отдельных праздничных мероприятий, порядка чередования номеров, пауз и т.д.		
4	Организовать наглядную агитацию праздника (написать афиши, плакаты, изготовить рекламные щиты, составить программу, выпустить информационные бюллетени)		
5	Организовать консультации по вопросам физической культуры и спорта		

№ п/п	Вид работы	Срок исполнения	Ответственный
6	Решить вопрос об организации медицинского обслуживания участников и зрителей		
7	Определить состав судейских коллегий по программам всех спортивных соревнований, которые будут проводиться во время праздника		
8	Провести предварительную запись желающих участвовать в праздничных спортивных соревнованиях и конкурсах		
9	Послать специальное приглашение на праздник родителям		
10	Обеспечить музыкальное сопровождение номеров программы праздника		
11	Составить перечень инвентаря и оборудования, необходимых для проведения праздничных соревнований, игр и аттракционов. Изготовить или приобрести недостающий инвентарь и оборудование		
12	Привести в порядок спортивные площадки, примыкающие к территории, и спортивное оборудование для соревнований		
13	Художественно оформить место проведения соревнований и конкурсов		
14	Подготовить призы, грамоты, дипломы, подарки для победителей праздничных соревнований и конкурсов		
15	Подготовить массовиков-затейников для проведения физкультурных мероприятий, аттракционов, подвижных игр на празднике		
16	Обеспечить фотографирование наиболее интересных моментов праздника и победителей праздничных соревнований и конкурсов		

## СЦЕНАРИИ

### «Мы дружим со спортом»

Физкультурная площадка украшена разноцветными флажками, шарами, спортивной символикой. Дети старшей и подготовительной групп в спортивных костюмах выстраиваются двумя колоннами у входа на площадку. На скамейках сидят дети других групп, гости.

*Ведущий: — На спортивную площадку  
Приглашаем, дети, вас.  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается сейчас.*

Под «Спортивный марш» Дунаевского дети идут по площадке и выстраиваются в шеренгу. Ведущий дает задание: пробежать по буму, прыгнуть с него, пролезть под дугой, перешагнуть черед кубики и сесть на место. Дети выполняют задание и садятся на места. Ведущий называет членов жюри (заведующая, методист, старшая медсестра), знакомит детей с цифровыми обозначениями на табло, свистком предлагает командам поприветствовать друг друга: команде «Лучик» — физкульт-привет, команде «Солнечный зайчик» — физкульт-привет.

*Ведущий: — Чтобы стать здоровым, ловким,  
Всем нужны нам тренировки.*

Первыми соревнуются капитаны команд. Проводится игра «Не упустить». На площадке начерчены две параллельные линии на расстоянии десяти шагов. На одной из них расположены пять разноцветных кубиков. Капитаны команд — на противоположной линии. По сигналу капитаны бегут к кубикам, переносят их по одному на свою линию и строят башенку. Затем ее осторожно переносят на противоположную линию. Выигрывает тот, кто все кубики перенесет и не уронит.

*Ведущий: — Становитесь по порядку.  
Дружно делайте зарядку!*

Обе команды с флажками (обручами, скакалками, гимнастическими палками) выполняют упражнения утренней гимнастики под песню «Летняя физкультурная», музыка Старокадомского. Поют все дети. После окончания упражнений ведущий предлагает детям прочитать стихи о физкультуре и спорте. Дети читают два-три стихотворения.

*Ведущий: — Начинается футбол —  
Забивать учитесь гол!*

Проводится игра «Гол». Каждая команда делает круг, в котором восемь-десять мальчиков стоят на расстоянии шага друг от друга. В центре

круга — игрок другой команды с мячом. Он старается выбить ногой мяч из круга, а дети не пропускают и отбивают назад. Игра продолжается 5 мин. Сколько «голов» забьет игрок, столько очков получит его команда.

*Ведущий: — Наши все баскетболисты  
Очень ловки, очень быстры!*

В игре «Баскетболисты» принимают участие по пять детей от каждой команды. Они стоят за линией двумя колоннами. На противоположной стороне на расстоянии двадцати шагов — два стульчика, за ними — баскетбольный щит с корзиной. Первый ребенок бежит к стульчикам, ударяет мяч о землю, садится на стульчик, затем подкидывает мяч и ловит его, затем прокатывает его следующему ребенку, стоящему в колонне, и становится в конец своей команды. Последний игрок не прокатывает мяч, а забрасывает в корзину. Побеждает команда, которая быстрее забросит мяч в корзину.

*Ведущий: — Прыгай дальше всех вперед—  
И команда приз возьмет.*

В игре «Кто дальше прыгнет?» по пять детей от каждой команды выстраиваются за линией в две шеренги. По сигналу все дети считают до пяти, а игроки делают пять прыжков вперед на обеих ногах. Выигрывает тот, кто на счет «пять» будет дальше всех.

*Ведущий: — Обруч нам необходим,  
Поиграем, дети, с ним.*

Проводится игра «За кеглями». В ней принимают участие по шесть человек от каждой команды, они стоят парами за линией. Каждая пара надевает обруч, дети одной рукой берут друг друга за талию, а другой держат обруч. По сигналу первая пара бежит к кегле, которую выставляет ведущий на расстоянии двадцати шагов от линии, и старается побыстрее схватить ее. Затем ведущий выставляет кеглю для следующих двух пар и т. д. Побеждает команда, у которой больше кеглей.

*Ведущий: — Вот, ребята, вам мячи, —  
Тренируйтесь, силачи!  
Кто их больше унесет—  
Приз команде принесет.*

Игра «Вот какие мы сильные». На траве лежат пятнадцать-двадцать разноцветных больших мячей. На расстоянии пяти-семи шагов от травы проведена линия, из каждой команды выбирают по трое ребят, которые стоят за ней. По сигналу они собирают мячи, стараясь взять побольше. Побеждает тот, кто больше мячей донесет до линии.

**Ведущий:** — Дорогие дети и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь просим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

В процессе соревнований жюри подсчитывает и выставляет на табло очки и объявляет счет. К концу праздника его желательно выровнять (можно дать очко за болельщиков, оформление команд, старательность, дисциплинированность, взаимовыручку). Побеждает дружба. Жюри определяет самого активного и ловкого игрока. Капитанам команд надевают ленточки с медалями, на которых изображена олимпийская символика. Всем участникам вручают памятные сувениры, значки, открытки и т.п. Под спортивный марш обе команды делают круг почета.

Праздник заканчивается песней Шаинского «Лето — славная пора». Поют все.

### «Папа, мама, я — спортивная семья»

Зал украшен разноцветными флажками, шарами. На центральной стене плакаты: «Сильным, ловким вырастай!», «Олимпийцы среди нас!», «Быстрее, выше, сильнее», силуэты детей-спортсменов.

Под спортивный марш команды по очереди входят в зал и выстраиваются друг против друга.

Команда «Мячики» и команда «Солнышко» — дети с участием родителей).

**Ведущий:** — Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Сегодня у нас необычные соревнования, так как вместе с нами будут соревноваться ваши мамы и папы.

**Ребенок:** — Родители — такой народ,  
На занятость спешат сослаться!  
Всем надо спортом заниматься!  
А вот, чтоб ставить всем рекорды,  
И о больницах забывать,  
Над взрослыми в вопросах спорта  
Решили дети шефство взять!

**Ведущий:** — Празднику спортивному рада детвора,  
Юным физкультурникам —

**Все:** — Ура! Ура! Ура!

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. Спортсмены—<br/> <i>Всегда впереди.<br/>         Блестят у них медали<br/>         И звезды на груди.</i></p> | <p>2. Те звезды и медали<br/> <i>Они завоевали,<br/>         Но все спортсмены наши<br/>         Вот так же начинали!</i></p> |
|---|---|

**Ведущий:** — Сегодня у нас все, как на настоящих соревнованиях. Оценивать наши результаты будет жюри (*представляет*).

**Жюри:** — Конкурсы, эстафеты, соревнования будут оцениваться по двухбалльной системе, т. е. если команда выигрывает — получает 2 очка, проигрывает — 1 очко. Желаем вам успехов!

**Ведущий:** — Командам приготовиться к приветствию! *Капитаны выходят вперед.* Командам поприветствовать друг друга.

**Капитан команды «Мячики»:** —

1. Мы рады солнцу,  
 Мы рады ветру,  
 Мы — страны своей весна,  
 Нам, ребяташкам,  
 Жизнь счастливая нужна.
2. Готовясь к боям спортивным сейчас,  
 Сильней и отважней мы стали.  
 Соревнованья кому-то из нас,  
 Быть может, подарят медали.
3. Надо, надо заниматься  
 И привычку завести:  
 Умыться не бояться,  
 Физкультурой заниматься  
 И здоровыми расти!  
 Это всем пора понять,  
 В добрый час!  
 Физкульт-ура!

**Все:** — Ура!

**Капитан команды «Солнышко»:** —

1. Еще не рекордсмены мы,  
 Еще мы дошколята,  
 Растем мы все спортсменами,  
 Мы — дружные ребята!
2. Мы гуляем и играем,  
 Греет солнышко всех нас.  
 Физкультурниками мы стали —  
 Что покажем вам сейчас.

3. *Стать чемпионом, все мы знаем,  
Задача сложная для всех!  
Соревноваться начинаем —  
И твердо верим в ваш успех!*

**Ведущий:** — Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

**Дети:** — *На площадку по порядку  
Становись скорее в ряд!  
На зарядку, на зарядку  
Приглашаем всех ребят!*

А сейчас мы проведем, как и полагается перед соревнованиями, разминку.

*Проводится ритмическая гимнастика.*

Дети с родителями становятся врассыпную по залу. Жюри подводит итоги после каждого вида соревнования.

**Ведущий:** — Команды, на старт!

#### **I. Соревнование «Гонка обручей».**

Участвуют все дети и один папа. Команды выстраиваются в шеренгу напротив друг друга. Каждый участник по очереди должен продеть обруч через себя и передать другому, последним стоит папа, он все обручи набрасывает через себя на пол. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст обруч.

#### **II. Соревнование «Кто быстрее принесет флажок».**

Участвуют все дети и взрослые.

1. Проползти в матерчатом туннеле\*.
2. Перепрыгнуть через набивные мячи.
3. Взять в обруче ленту и вернуться в колонну, передать эстафету.

*Объявляется музыкальный номер.*

#### **III. Эстафета-конкурс «Кто больше соберет кеглей с завязанными глазами».**

Участвуют по одной семье от каждой команды.

#### **IV. Соревнование «Посадка картофеля».**

Участвуют только дети. Дети становятся в две колонны, расстояние между колоннами пять-шесть шагов. Перед колоннами проводится линия старта. У детей, стоящих первыми, в руках корзинки с пятью-шестью картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертятся пять-шесть небольших кружков в ряд.

По сигналу ведущего первые игроки бегут к своим кружкам, раскладывают картофелины по одной в кружок, возвращаются обратно и пе-

\* Туннель может быть сделан из большой железной трубы, обручей, обтянутых материалом, и т.п.

редают пустые корзинки следующим. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в корзинки и передают следующим по очереди игрокам корзинки с картофелем. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Выигрывает та команда, все игроки которой раньше выполняют задание.

#### **V. Соревнование «Пингвин с мячом».**

Участвуют только мамы и папы. Первые номера в командах получают по мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к пирамиде, огибают ее справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом — третьим.

Побеждает команда, завершившая первой игру. Папам еще дополнительно дать по мячу в руки.

#### **VI. Соревнование «Бег в мешках» — семейная эстафета.**

Участвует команда из десяти человек.

Первые игроки влезают в мешок, придерживая его руками у пояса.

По сигналу ведущего бегут до пирамиды, обегают ее, возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание (в мешках можно прыгать).

*Объявляется музыкальный номер.*

#### **VII. Соревнование «Поточное проползание».**

Участвуют только дети. Они с широко расставленными ногами становятся в колонны. Дети, которые стоят последними, проползают вперед в образованном туннеле между ногами детей, как только прополз один — сразу же второй, третий, непрерывно друг за другом. Кто последним (тот, кто стоял первым) выползет, должен взять игрушку в обруч и поднять вверх. Кто первым это сделает, та команда и выиграет.

#### **VIII. Конкурс-соревнование «Кому достанется скакалка».**

Участвуют только взрослые — по шесть человек в команде. На пол кладут скакалку под стульчиками. Участники садятся на стулья (спиной друг к другу). Как только заиграет музыка, каждый бежит в свою сторону, добегают до пирамиды, обегает ее, возвращается, садится на стул, вытаскивает скакалку в свою сторону (дергает), опередив соперника. Побеждает тот, кому удастся это сделать.

*Объявляется музыкальный номер.*

#### **IX. «Комбинированная эстафета».**

1. «Переправа» — пронести своего ребенка до пирамиды и обратно на руках (руки держать скрестно).

2. Мальчики — вдвоем, в обруче парами.

3. Девочки везут кукол в колясках и переносят их на носилках.

4. Мамы проносят мяч между головами (зажав его), отбивают мяч одной рукой с ведением вперед.

5. Папы (бег в мешках).

В заключение проводится общая подвижная игра «Ручеек». Жюри в это время подводит итоги соревнований.

Звучит спортивный марш, команды выстраиваются для награждения. Дети награждаются медалями и сувенирами, взрослые — медалями, семьи — грамотами.

*Ребенок:* — *От юных спортсменов,  
Лихих и бесстрашных,  
За все: за успехи, здоровье и силу  
Родине нашей большое*

*Все:* — *Спасибо, спасибо, спасибо!*

*Ведущий:* — *Желаю, чтоб крепкими, смелыми стали,  
И в космос далекий бесстрашно летали.  
Чтоб вами отчизна могла бы гордиться,  
Храбрости с детства надо учиться!*

Мамам и папам желаем в дальнейшем спортивных успехов, надеемся увидеть вас на стадионах «Торпедо» и «Динамо».

*Оснащение праздника:* эмблемы, медали, плакаты, двенадцать обручей, флажки (по количеству участников), два матерчатых туннеля, десять набивных мячей, двадцать кеглей, два платка, двенадцать кубиков, две большие и две маленькие корзинки, по две (четыре) скакалки, четыре резиновых и два надувных больших мяча, четыре мешка (х/б), четыре короткие веревочки, два коня, две кукольные коляски, четыре куклы, двое носилок для кукол, четыре гимнастические палки.

### «Вместе со взрослыми»

Место проведения спортивных соревнований празднично украшено — флаги, цветные флажки, шары, плакаты, разноцветные ленточки, лозунги.

*Ведущий:* — *Внимание! Внимание! Начинаем наш летний спортивный праздник! Всех участников прошу приготовиться к торжественному построению.*

Звучит спортивный марш. Участники под музыку выстраиваются в колонны и двигаются по кругу.

*Ведущий:* — *В нашем спортивном празднике принимают участие две команды: «Спутник» и «Ракета». Дружно поприветствуем их.*

Команды выстраиваются на свои места.

**Ведущий:** — Командам приготовиться к приветствию!

Капитаны выходят вперед.

**Капитан команды «Спутник»:**

— Мы приветствуем команду «Ракета»,  
Желаем полететь на другую планету,  
Захватить там храбрость и смелость  
И в игре показать уместность!  
Команде «Ракета» — физкульт-привет!

**Капитан команды «Ракета»:**

— А вам, наш «Спутник» дорогой,  
Желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
Все были хороши.  
Чтоб не знали вы усталость  
И доставили всем радость.  
Команде «Спутник» — физкульт-привет!

**Ведущий:** — Вот и встретились наши команды. Предлагаю вам взять с собою быстроту, смелость находчивость, смекалку и пожелать больших успехов в предстоящих соревнованиях. А сейчас, дорогие участники, разрешите познакомить вас с составом жюри (называет фамилии членов жюри).

Команды, на исходное положение, шагом марш!

Звучит музыка, команды уходят.

### **I. Эстафета с обручами.**

I этап. Дети бегут змейкой вокруг обруча, назад возвращаются бегом.

II этап. Папа поочередно выполняет прыжки через обручи. Назад — бегом.

III этап. Мама поднимает каждый обруч, надевает его через себя и опускает на пол. На старт возвращается бегом.

**Оснащение:** восемь обручей.

### **II. Соревнование «Охота на гусей».**

Гуси расположены по кругу на расстоянии 5 м от стартовой линии. Учитывается количество сбитых гусей всей команды. Выбираются по три участника от каждой команды.

**Оснащение:** восемь-десять гусей, мячи маленькие.

**Ведущий:** — Для подведения итогов — слово жюри.

### **III. Комбинированная эстафета.**

I этап. Дети бегут на лошадаках, передавая их друг другу.

II этап. Мама выполняют прыжки на скакалках вращая их вперед.

III этап. Папы ведут баскетбольные мячи. Кто первым забросит мяч в корзину?

*Оснащение:* две лошадки, шесть скакалок, два мяча.

Жюри подводит итоги.

#### **IV. Конкурс капитанов.**

На четырех углах четыре обруча, в двух лежат по три надувных мяча. Посередине в обруче надувная игрушка. Мячи переносят по одному из одного обруча в другой. Кто первым возьмет надувную игрушку?

*Оснащение:* пять обручей, шесть мячей и надувная игрушка.

#### **V. Соревнование «Водоносы».**

Бежать, не расплескивая воду в кружке. Побеждает та команда, у которой осталось больше воды в кружке (участвует вся команда).

*Оснащение:* две кружки с водой.

#### **VI. Соревнование «Мой папа самый сильный».**

Выбрасывание шестнадцатикилограммовой гири выполняют команды пап. Учитывается общий максимальный результат.

*Оснащение:* гиря.

Жюри подводит итоги.

*Музыкальная пауза.*

Упражнение с мячами выполняет старшая группа.

#### **VII. Соревнование «Сороконожка».**

Команда берется одной рукой за веревку (дети в середине) и по команде бежит вокруг стойки. Побеждает та команда, которая первой будет на финиш и не потеряет ни одного участника.

#### **VIII. Соревнование «Кузнечики».**

Прыжки семьей в длину с места. Длина прыжка отмечается на асфальте мелками по пяткам. Учитывается общая длина прыжка команды.

*Оснащение:* мелки.

Жюри подводит итоги.

#### **IX. Комбинированная эстафета.**

I этап. Бег в обруче по одному.

II этап. Мама бежит с мячом в ногах.

III этап. Папа бежит с мешком на ногах.

IV этап. Девочка катит куклу в коляске.

V этап. Езда на велосипеде.

VI этап. Бег боковым галопом по двое с палкой в руке.

VII этап. Бег.

VIII этап. Мама бежит, перенося теннисный шарик в ложке, и пролезает в обруч.

IX этап. Папа на плечах несет ребенка.

*Оснащение:* четыре обруча, два средних мяча, два мешка, две коляски, куклы, палки, веревки, ложки, два шарика.

**Ведущий:** — Пока жюри подводит итог соревнований, мы приглашаем вас с нами станцевать танец «Веселые утята».

Жюри подводит итоги.

Вручение наград и памятных подарков участникам соревнований.

### «Летний физкультурный праздник»

(проводится на лесной поляне)

**Ведущий:** — Ребята, на наш веселый стадион «Поиграй-ка» можно войти сегодня только через «зеленые ворота» с пропуском. Продолжите под кустиками, не задевая веточки, подпрыгните и достаньте каждый себе одну ленточку, висящую на веревочке. Она и будет пропуском. (*Дети выполняют задание.*) У кого не получится, повторите упражнение.

Все постарались, как настоящие физкультурники выполняли задание. Давайте сами себя дружно похвалим.

Вспомните, ребята, в какую веселую игру можно поиграть с ленточками? Да. «Ловишка, бери ленту». Пусть считалочка нам выберет Ловишку.

**Считалочка:**

— Пчелы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели.  
Сели пчелы на цветы,  
Мы играем — водишь ты.

Игра повторяется 3 раза. В конце каждого тура все хором считают, сколько ленточек взял Ловишка.

Раздаются футбольные позывные.

**Ведущий:** — На лучистом чистом небе солнце светит,  
С высоты с любопытством глядит —  
Быстроноги футболисты, словно ветер.  
Кто кого в этот раз победит?  
Удар короток,  
И мяч в воротах!..

Становитесь в круг, мальчики, сейчас поиграем в футбол. Будете отбивать мяч ногами и стараться не выпустить его из круга. Пара, которая пропустила мяч, выходит из игры. Внимание!

Ведущий дает свисток и выбрасывает мяч на середину круга. Игра останавливается по свистку каждый раз, когда мяч вылетает из круга. Чтобы дети не сужали круг, надо обозначить его мелом. Дети, не пропустившие мяч, — самые ловкие футболисты.

Музыкальное вступление. На поляну выбегают девочки, которые исполняют гимнастические упражнения с мячами.

*Дети:* — Мы — веселые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать,  
Раз, два, три — лови!

*Ведущий:* — Становитесь, ребята, все в круг, поиграем в нашу любимую игру. Ну-ка, Считалочка, назови нам Ловишку: «Раз, два, три, Ловишкой будешь ты».

Игра повторяется 3 раза.

Ловишка меняется каждый раз.

*Ведущий:* — Отгадайте, дети, загадку:  
Серебристый, длинноногий,  
Как горошины, дождинки,  
Пробежал он по дороге,  
И не стало ни пылинки.

*Дети:* — Дождик.

*Ведущий:* — Правильно, дети, лето красное пришло,  
Теплый дождик принесло.

Посмотрим, как наши ребята умеют убежать от дождя.

Проводится игра-соревнование «Бег под зонтиками в больших галошах». Играют по двое детей.

Появляется Незнайка с корзиной. Роль Незнайки выполняет школьник.

*Незнайка:* — Здравствуйте, дети!

*Ведущий:* — Дети, знаете, кто это пришел?

*Дети:* — Незнайка, Незнайка!

*Ведущий:* — Здравствуй, Незнайка! Мы тебя сразу узнали. Ребята, в какой книге живет Незнайка?

*Дети:* — В книге «Незнайка в Солнечном городе» (дети перечисляют книги, персонажем которых является Незнайка).

*Незнайка:* — Мои друзья — веселые человечки, послали меня в лес по грибы. Вот я и хожу-хожу, грибы ишу-ишу, а еще ни одного не нашел.

*Ведущий:* — Да ты, наверное, их и не знаешь.

*Незнайка:* — Знаю, знаю стихотворение про грибы.

*Ведущий:* — Стихотворение? Это интересно. Расскажи, пожалуйста.

*Незнайка:* — *Топ-топ — пять шагов,  
А в корзинке пять грибов:  
Мухомор красный —  
Гриб опасный,  
А второй — лисичка,  
Рыжая косичка.*

*Третий гриб — волнушка,  
Розовое ушко —  
А четвертый гриб — сморчок,  
Бородатый старичок.  
Пятый гриб — белый,  
Ешь его смело!*

**Ведущий:** — Хорошее стихотворение. Ну, а грибы-то собирать ты умеешь? Какие съедобные, какие нет? Сейчас мы это проверим, поиграв в игру «Собери грибы» (*грибы сделаны из бумаги и раскрашены, они раскладываются по поляне*). Помогать Незнайке будут... (4—5 человек).

Когда я скажу: «Грибы бери» — вы будете собирать их в корзиночки, а мы с ребятами будем считать до пяти. Посмотрим, у кого больше окажется грибов и все ли они будут съедобными.

Игра проводится 3 раза с заменой детей и постоянным участием Незнайки. Ведущий спрашивает, как называются грибы из его корзинки. Незнайка называет съедобные грибы, но показывает одни мухоморы. Ведущий журит его, дети смеются. Незнайка все время смущается и каждый раз обещает исправиться.

**Ведущий:** — Эх, Незнайка, так и не научился ты собирать грибы.

**Незнайка:** — Я обязательно научусь! Я все хочу уметь делать, как ваши дети. Можно мне поиграть с ними в кругу?

**Ведущий:** — Ребята, примем Незнайку в игру? Ты, Незнайка, умеешь придумывать фигуры?

**Незнайка:** — Нет.

**Ведущий:** — Ребята, покажите Незнайке, какие можно придумывать фигуры.

Трое-четверо ребят поочередно показывают различные движения, ведущий оценивает их.

**Ведущий:** — Дети, стройтесь быстренько в колонну...

Ведущий и музыкальный руководитель уводят детей по дорожке. На поляне в это время появляются скатерти-самобранки, на которых расставляются мороженое и фруктовые соки (ягоды, напиток).

Дети находят чудесный мешочек, а в нем записку: «Обойдите дерево вокруг и возвращайтесь назад той же дорогой...» Все возвращаются к приготовленным подаркам, угощениям.

**Ведущий:** — *Даже летом Дед Мороз  
Всем подарки нам принес...*

## «Лето спортивное»

Дети обеих групп под музыку заходят на физкультурную площадку одновременно и становятся напротив друг друга.

**Ведущий:** Дети, сегодня у нас на стадионе большой физкультурный праздник, поэтому к нам пришло много гостей из других групп. Всем интересно посмотреть, какие вы ловкие, быстрые, смелые, дружные. В наших соревнованиях будут участвовать две команды. Первая команда (название), капитан (имя), вторая команда (название), капитан (имя). От каждой команды в соревнованиях примут участие также папы и мамы наших капитанов.

Они будут защищать честь наших команд и бороться за звание чемпионов. К соревнованиям будут допущены те ребята, которые сумеют пробежать через березовый лесок», не задев ни одной «березки», и перейти через «речку» по узенькому мосточку.

Вначале «змейкой» пробегают между «березками», расставленными вдоль стадиона на расстоянии 30—40 см, проходят по скамейке друг за другом и, прыгнув с нее, выстраиваются в шеренгу вдоль.

**Ведущий:** — Молодцы, ребята, все вы допущены к соревнованиям. Вы быстро и легко выполнили задание. Теперь командам нужно как можно скорее выстроиться по росту за капитаном.

**Ребенок:** — Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Физкультурой занимайся  
И водою обливайся.  
Никогда не унывай,  
В цель всегда ты попадай.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Будь здоров! Физкульт...

**Дети:** Привет!

**Ведущий:** — А сейчас проведем разминку.

**Дети:** — Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
Делать по порядку.

**Первый ребенок:** — Весело шагать!..  
Все шагают на месте под музыку.

**Второй ребенок:** — Руки поднимать!..  
Все поднимают и опускают руки.

**Третий ребенок:** — Приседать и вставать!..

Все выполняют приседания.

**Четвертый ребенок:** — Бегать и скакать!..

Выполняют по желанию прыжки и бег на месте.

**Ведущий:** — Здоровье в порядке?

**Все:** — Спасибо зарядке!

**Ведущий:** — Итак, разминка закончена. Начинаем первое соревнование.

Все должны уметь быстро ездить на «лошадке». Нужно каждому объехать вокруг флажка и, вернувшись, передать «лошадку» следующему участнику. *(Дает команду.)* На старт, внимание, марш.

В конце ведущий объявляет команду-победительницу.

**Ведущий:** — Отдохните, ребята, а я расскажу, какое интересное задание вы будете выполнять сейчас. У нас «автогонки».

На середину стадиона выносят четыре-шесть игрушечных машин, привязанных к палочке длиной 20—25 см, веревочками длиной 1,5—2 м. Играет одинаковое число детей, от каждой группы по два-три ребенка.

**Ведущий:** — Машины готовы. Теперь нам нужны гонщики *(вызывает детей)*. Садитесь на стулья, вот вам палочки, на них нужно наматывать веревочки обеими руками. Посмотрим, к кому машина подъедет быстрее. *(Обращается к детям.)* Давайте все вместе командуем: «Раз, два, три!».

Гонку выиграли... *(называет команду-победительницу)*. Все вместе скажем им: «Молодцы!» А сейчас, ребята, я приглашаю вас спеть нашу любимую песню «Солнце встало».

Имитируется крик петуха. На середину стадиона выбегает поросенок и, взглянув на солнышко, весело кричит.

**Поросенок:** — На зарядку, поросятки!

Он берет «гирю» и начинает ее поднимать. Два поросенка выбегают на стадион. Один подбегает к велосипеду или самокату и едет на нем по кругу. Второй надевает боксерские перчатки.

Появляется волк. Зрители сразу же замечают его, а поросята делают вид, что не видят его. Волк с мешком за плечами, понюхав воздух и облизнувшись, крадется, приседая и оглядываясь, к поросенку с гирями (крайнему). В определенный момент волк хватается за ногу и растягивается во всю длину на земле. Поросенок старается освободить ногу и зовет на помощь: «Братцы, помогите!»

Поросенок-боксер бросается на помощь, бьет волка.

Велосипедист, сбегав к ведущему и надев боксерские перчатки, тоже вступает в борьбу. Волк, отпустив ногу поросенка, уворачивается от ударов, но теперь его атакуют трое, не выпуская из круга. Волк просит пощады и, хромая, убегает со стадиона. Поросята обнимаются и говорят, поворачиваясь, к зрителям: «Чтобы волка не бояться, надо спортом заниматься!»

**Ведущий:** — Ребята, вы, наверное, любите отгадывать загадки? *(дети отвечают.)* Хорошо, тогда слушайте. Отгадайте-ка загадку: «Он и круглый, он и гладкий, очень ловко скачет». Что это?..

**Дети:** — Мячик!

**Ведущий:** — Ребята группы № 7 исполняют песенку «Мяч».

А теперь поиграем с мячом в веселый футбол *(играют капитаны)*.

В середине веревки (длина 2 м) привязан мяч в сеточке. Двое детей, взяв веревку за концы, сначала расходятся на ее длину, а затем делают по одному шагу навстречу друг другу. По сигналу дети поочередно дергают веревку на себя. Каждый старается ударить по мячу ногой и помешать товарищу сделать то же.

**Ведущий:** — Следующая игра называется «Кто скорее перенесет мячи?»

Мячи по одному переносятся из одного обруча в другой. От каждой команды играют трое детей.

**Ведущий:** — Наши дети показали, какие они быстрые, ловкие. А теперь мы попросим взрослых показать, какие они спортсмены.

Проводится игра-соревнование «Попади в корзину».

**Ведущий:** — Дети, вы помните русскую народную сказку «Репка»? А кто помогал деду тащить репку? *(Дети отвечают.)*

Две команды по шесть человек строятся в колонны. Напротив каждой колонны на расстоянии 4—5 м ставится «репка» (кегля). По сигналу: «Раз, два, три — беги!» вперед бегут «деды». Обежав, возвращаются назад и опять бегут, уже взявшись за руки с «бабками», затем втроем с «внучками» и т.д. Репку вытаскивают «мышки».

**Ведущий:** — И последнее задание для наших участников: «Чья команда быстрее построится?» *(Проводится один раз.)*

А теперь подведем итоги и объявим команду-победительницу наших соревнований *(все участники награждаются значками)*. Наш праздник подошел к концу. Молодцы у нас ребята: сильные, умелые, дружные, веселые, быстрые и смелые.

Под звуки марша дети уходят со стадиона.

## «День здоровья»

(старшая группа)

Дети выходят на улицу, по дороге их встречает старуха Шапокляк.

**Шапокляк:** — Здравствуйте, детки, и куда это вы спешите?

**Ведущий:** — У нас сегодня День здоровья и мы хотим соревноваться в силе, ловкости. Пропусти нас, пожалуйста.

**Шапокляк:** — Не пушу, я не люблю сильных и ловких детей, мне нравятся дети ленивые и слабые.

**Ведущий:** — Ну нет, дорогая старуха Шапокляк, тогда мы пойдем другой дорогой.

Легким бегом друг за другом группы двигаются в другую сторону, вокруг сада. Проходят препятствия, которые расставляет Шапокляк.

Группы прибегают на стадион, строятся в шеренги. В это время кричит Шапокляк, запутавшись в полосе препятствий.

**Шапокляк:** — Помогите, спасите. Достаньте меня отсюда. Я больше никогда не буду вам мешать, возьмите меня с собой на праздник.

Становится в строй вместе с ребятами.

**Ведущий:** — *Вы сегодня все, ребята,  
Будьте ловки и смелы,  
И себя вы покажите  
С самой лучшей стороны.*

**Шапокляк:** — *И здоровье, и успех  
Ждут, ребята, всех, всех, всех!*

**Ведущий:** — *Чтоб расти и закаляться,  
Нужно спортом заниматься.  
Занимайтесь, детвора!  
В добрый час! Физкульт-ура!*

Дети, а вы зарядку любите? А ты, Шапокляк, любишь зарядку?

**Шапокляк:** — Не-а, не люблю... Ой нет, люблю, люблю!

**Ведущий:** — Становитесь врассыпную, проведем разминку.

Проводится разминка под музыку.

**Ведущий:** — Молодцы, старались, и старуха Шапокляк не отставала от вас. Приготовиться к эстафете (*преодоление полосы препятствий, на стадионе*). Проводится эстафета с участием Шапокляк. — Соревнуются две группы.

Приезжает на велосипеде Доктор Айболит.

*Айболит:* — Я приехал к Вите, я приехал к Кале.

*Здравствуйтесь, дети, кто у вас болен?*

*Ведущий:* Здравствуйтесь, Доктор Айболит. Все ребята здоровы. Потому что со спортом дружат, любят овощи и фрукты кушают.

*Знаю я веселый танец,  
Научить и вас берусь,  
Друг за другом быстро встанем,  
Вспомним, как шагает гусь...*

*На поляне под цветами  
Закружились мотыльки,  
Вот и мы кружиться станем,  
И проворны, и легки.*

*Скачут зайки по лужайке  
Через мостик и в лесок.  
Мы попрыгаем, как зайки,  
Прямо, вбок, наискосок.*

*Ходит аист по болоту  
И лягушек ищет он,  
Вправо, влево повороты,  
Раз — поклон и два — наклон.*

Доктор Айболит проводит игру «Веселый танец».

*Айболит:* — Молодцы, ребята, справились с моим заданием. А сейчас будет посложнее. (Проводит комбинированную эстафету.) Надо пробежать вокруг кеглей, перепрыгнуть кубы, попасть мячом в мишень, вернуться на место.

*Ведущий:* — Ребята, откуда-то я слышу стоны, видимо, кому-то нужна помощь Доктора Айболита.

Охая, со стоном идет Карлсон.

*Карлсон:* — Я самый несчастный, я самый больной, ой помогите!

*Айболит:* — Что с тобой случилось?

*Карлсон:* — У меня болит живот, пропадаю, помогите!

*Айболит:* — Ну разве можно есть так много варенья?

*Карлсон:* — Но оно такое вкусное!

*Айболит:* — Сейчас мы тебя полечим. Выпей микстуру.

*Карлсон:* — А может, лучше варенья?

*Айболит:* — Да нет, варенье тебе не поможет.

Карлсон выпивает микстуру.

*Айболит:* — А теперь я сделаю тебе укол.

*Карлсон:* — Я лучший в мире неболяльщик!

Я уколов не боюсь,

Если надо, уколоюсь.  
Ну, подумаешь, укол?  
Укололся и пошел.

Айболит достает шприц, Карлсон дрожит.

**Айболит:** — Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире неболящик. А наши дети уколов не боятся, правда, дети? (*Дети отвечают*).

**Дети:** — Карлсон, не бойся!

Карлсон от поддержки детей веселеет. Ему делают укол.

**Карлсон:** — Спасибо, доктор! Спасибо, дети! Теперь я здоров, могу с ребятами поиграть, посоревноваться.

Приходит медведь (белочка-почтальон) и вручают Доктору срочную телеграмму.

**Айболит** (*читает телеграмму*): — Приезжайте, Доктор, в Африку скорей. И спасите, Доктор, наших малышей! Ах! Беда! У них ангина, малярия и бронхит. Приезжайте поскорей, добрый Доктор Айболит!

Ну, что ж, ребята, до свидания, пора мне уезжать, вот вам мои советы:

- *Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,*
- Чтоб прогнать усталость, лень,*
- Ешьте витамины каждый день!*
- Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!*
- Помогают нам всегда солнце, воздух и вода!*
- Крепла чтоб мускулатура, занимайся физкультурой!*
- До свидания, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!*

Уезжает.

**Ведущий:** — Карлсон, ты не хочешь с ребятами поиграть?

**Карлсон:** — Очень хочу! Мы поиграем с ними.

Проводит игры «Ловишка», «Ноги от земли».

**Карлсон:** — Ох, устал и очень проголодался, пора мне лететь к себе на крышу.

**Ведущий:** — Карлсон, спасибо тебе за то, что ты поиграл с нами, мы приготовили тебе угощение (*достает банку с вареньем*). Только все сразу не ешь, опять будет болеть живот, а Доктор Айболит очень далеко, в Африке.

**Карлсон:** — Спасибо вам, ребята! До свидания!

Приглашает Шапокляк в гости.

## «Ждут нас быстрые ракеты»

**Ведущий:** — Много лет назад впервые полетел в космос наш космонавт Юрий Алексеевич Гагарин. Вы, наверное, все мечтаете стать космонавтами и полететь на далекие планеты? А пока мы будем играть.

Проводится игра.

**Ведущий:** — Как хорошо вы сегодня играли, показывали свою ловкость и силу. А сейчас пора прощаться, помните всегда:

*Вода, воздух, витамины — лучшие друзья!*

*А с хорошей тренировкой каждый станет*

*Сильным, ловким!*

**Дети:** — *Ждут нас быстрые ракеты*

*Для полетов на планеты.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим.*

Дети уходят группами под музыку.

## «Юные космонавты»

(старшая группа)

**Ведущий:** — Итак, игра началось! Внимание! Внимание! Внимание! Для полета в космос нам необходимо сформировать экипаж двух кораблей «Восток» и «Восход». Участникам игры прошу подготовиться для прохождения испытаний перед полетом в «космос».

Внимание! Экипажи кораблей «Восток» и «Восход»! Поздравляю вас с зачислением в отряд юных космонавтов! Ребята, знаете ли вы, какими качествами должен обладать космонавт? **Космонавт команды «Восток»:** — *Только сильных звездолет*

*Может взять с собой в полет!*

**Космонавт команды «Восход»:** — *Космонавтом хочешь стать*

*— Должен много, много знать!*

**Космонавт команды «Восток»:** — *Любой космический маршрут*

*Открыт для тех, кто любит труд!*

**Космонавт команды «Восход»:** — *Очень дружно мы живем,*

*Скучных в космос не берем!*

**Ведущий:** — Только сильных звездолет может взять с собой в полет. Предлагаю всем юным космонавтам пройти этап проверки — испытание ловкости, быстроты, находчивости. Первое упражнение — разминка.

### Упражнения с обручами

1. И.п. — Ноги вместе, руки вниз. На счет «раз» — руки вперед, на счет «два» — и.п.

2. И.п. — то же. На счет «раз» — поднять поочередно ноги, на счет «два» — и.п.

3. И.п. — пятки вместе, носки врозь. На счет «раз» — присесть, вытянуть руки вперед, на счет «два» — и. п.

4. И.п. — положить обруч на пол. Прыжки в обруч и из обруча.

### *Игра «Самолеты»*

Приготовились, завели моторы. Полетели! По сигналу «На посадку» «самолеты» находят свои места и приземляются. (*Ведущий отмечает, чья команда пошла первой.*)

А теперь посмотрим, кто у нас самый ловкий.

### *Эстафета «Посадка картофеля»*

У ребенка в корзинке лежит картофель, он быстро бежит, «сажает» его и быстро возвращается назад и отдает корзинку следующему. Другой ребенок должен собрать картофель и т.д.

### *Эстафета*

Нужно встать на четвереньки, проползти через дугу, встать, пробежать, взять на стульчике мешочек и бросить его в обруч, затем быстро возвратиться назад.

### *Соревнование «Перетягивание каната»*

А теперь поиграем в игру «Хитрая лиса». Нам в полете нужны дети внимательные. Сейчас мы проверяем вас на внимательность. Проводится игра «Летает, не летает!» Наши команды выдержали все испытания и могут лететь в космос.

Детям вручают призы (игрушки-самолеты, ракеты).

### *Игра «Знакомые встречи»*

Мойдодыр приглашает детей на спортплощадку для участия в празднике здоровья. Дети строем выходят, выстраиваются.

*Мойдодыр:* — Я — великий умывальник. Знаменитый...

*Дети:* — Мой-до-дыр!

*Мойдодыр:* — Дорогие дети, сегодня у нас особый праздник. Мы будем веселиться и многому учиться: как здоровыми быть, как фрукты и овощи мыть, как витамины принимать и про спорт не забывать. Вы к празднику готовы?

*Дети:* — Готовы!

**Мойдодыр:** — Утром все умывались? Зарядку делали? Молодцы! А теперь посмотрим, как вы любите заниматься физкультурой, какие вы выносливые и ловкие. Все на полосу препятствий, шагом... марш!

Полоса препятствий.

**Ведущий:** — Молодцы, ребята! Первое испытание выдержали! Чтоб простуды не бояться, надо...

**Дети:** — Спортом заниматься!

**Ведущий:** — Приготовьтесь к эстафете.

Бег в обруче парами.

**Ведущий:** — Тише, ребята. Я слышу звон колокольчиков. К нам едут гости. *(Все прислушиваются.)*

А вот кто к нам едет, вы узнаете, если отгадаете загадку:

*Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей,  
А сейчас он к нам спешит,  
Добрый Доктор...*

**Дети:** — Ай-бо-лит!

Приезжает Доктор со зверятами.

На деревянной дуге привязаны колокольчики, по краям дуги привязаны ленты. Дугу держат дети в шапочках лошадок, края лент держат двое детей в костюмах зверей. Айболит и остальные зверята едут внутри.

**Айболит:** — Я приехал к Вите,  
Я приехал к Оле.  
*Здравствуйте, дети!  
Кто у вас болен?*

**Ведущий:** — Здравствуй, дорогой Доктор! Здравствуйте, зверята! Все ребята здоровы, потому что со спортом дружат, едят овощи и фрукты. Ребята, перед тем, как сесть за стол, что надо сделать?

**Дети:** — *Каждый раз перед едой  
Нужно фрукты мыть водой!*

**Ведущий:** — А еще что?

**Дети:** — *Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки мылом!*

**Айболит:** — Молодцы, ребята! Все знаете. Давайте праздник продолжать. Моих друзей-зверюшек возьмете к себе в команду?

**Ведущий:** — Сейчас мы проведем игру-эстафету.

Проводится игра-эстафета «Не сбей кегли».

**Ведущий:** — Ребята, откуда-то я слышу стоны, видимо, кому-то нужна помощь Доктора Айболита.

Охая, со стоном идет Карлсон.

**Карлсон:** — Я самый несчастный, я самый больной! Ой! Не могу! Помогите!

**Айболит:** — Что с тобой случилось?

**Карлсон:** — Мой самый большой живот болит.

**Айболит:** — Карлсон, ты что сегодня ел?

Карлсон долго перечисляет.

**Карлсон:** — И яблоки самые красивые ел!

**Айболит:** — Да... А ты фрукты мыл перед едой?

**Карлсон:** — А зачем? Они и так были вкусные и красивые!

**Айболит:** — Ай-яй-яй! Ребята, объясните Карлсону, что нужно делать перед едой?

**Дети:** — *Каждый раз перед едой  
Нужно фрукты мыть водой!  
Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки мылом!*

**Айболит:** — Слышал, Карлсон?

**Карлсон:** — Я самый лучший в мире понимальщик, я все понял! А как же мой живот?

**Айболит:** — Сейчас полечим! Выпей микстуру!

**Карлсон:** — А может, лучше варенье?

**Айболит:** — Да нет, дорогой Карлсон, варенье тебе не поможет. Придется выпить микстуру. А теперь я тебе сделаю укол.

**Карлсон:** — *Я лучший в мире неболящик!  
Я уколов не боюсь,  
Если надо, уколоюсь.  
Ну, подумаешь, укол?  
Укололся и пошел.*

Появляется Айболит со шприцем. Карлсон начинает дрожать, крепко держится за брюки.

**Айболит:** — Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире неболящик. Что ты держишься за свои штаны и ойкаешь? Это не больно. Правда, дети? Карлсон, дети уколов не боятся! Давай свою руку, я сделаю укол.

Карлсон протягивает дрожащую руку, морщится, отворачивается.

**Дети (скандируют):** — Не бойся Карлсон, не бойся Карлсон!

Карлсон от поддержки детей веселеет, улыбается, перестает морщиться.

**Карлсон:** — Вот видите, я же говорил, что я лучший в мире небояльщик! (*Поглаживает живот*). Спасибо, Доктор! Спасибо, дети! Теперь я здоров, могу с ребятами поиграть, посоревноваться.

**Ведущий:** — Давайте проведем игру-эстафету.

Проводится игра-эстафета по выбору воспитателей, например, «Прилетает ласточка» (девочка в костюме ласточки).

**Ласточка:** — Доктор Айболит, вам срочная телеграмма!

**Айболит** (*читает телеграмму*): —

— *Приезжайте, Доктор,  
В Африку скорей,  
И спасите, Доктор,  
Наших малышей!*

*Ах, беда! У них ангина,  
Малярия и бронхит,  
Приезжайте поскорее,  
Добрый доктор Айболит!*

Айболит прощается, уезжает.

**Ведущий:** — Карлсон, ты хочешь с ребятами поиграть?

Проводится любая подвижная игра.

На велосипеде приезжает почтальон Печкин.

**Печкин:** — Здрости! Посылочки вам, значит, пришли. Доктор Айболит прислал.

**Карлсон:** — Это хорошо! А что там? Может, варенье? Или пирожные?

Бежит к посылкам, заглядывает.

**Печкин:** — Не могу знать. Мое дело доставить.

**Карлсон:** — Я так не играю.

**Ведущий:** — А мы сейчас откроем и посмотрим (*открывают посылки, там — яблоки*).

Яблоки, дети, съедите за обедом. Только не забудьте помыть перед едой руки и фрукты. Карлсон, а ты не забудешь?.. Ребята, все вы сегодня хорошо поиграли, посоревновались, молодцы.

**Печкин:** — А еще вам письмо. Получите, распишитесь.

**Ведущий** (*читает письмо от Доктора Айболита*):

— *Чтобы вырасти здоровым,  
Энергичным и толковым,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Ешьте витамины каждый день!*

*Рано утром не ленись, на зарядку становись!  
Помогают нам всегда солнце, воздух и вода!  
Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!  
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!*

**Дети:** — Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:** — Пора нам, ребята, праздник заканчивать.

**Карлсон:** — А мы с Печкиным еще потренируемся. Я же лучший в мире физкультурник! Я его научу — будет и Печкин с вами соревноваться на следующем празднике.

Дети уходят, а Карлсон и Печкин машут им вслед руками.

## «Праздник зарядки»

(средняя группа)

Под звуки фонограммы дети входят на спортплощадку. В руках у них ленточки, обручи. Обходят ее и выстраиваются в центре.

**Ведущий:** — Дети, мы с вами пришли на стадион. Сегодня у нас с вами здесь будут соревнования.

— *Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезней  
Спасает нас она!*

Под музыку дети выполняют танцевальные движения с флажками, обручами, лентами (можно использовать зарядку последнего комплекса утренней гимнастики).

Перестраиваются в две колонны, по ходу ставят в определенное место флажки, обручи, кладут ленты.

**Ведущий:** — *Отгадайте-ка загадку:  
Он и круглый, он и гладкий,  
Очень ловко скачет.  
Что же это?*

**Дети:** — Мячик!

Проводится игра «Мой веселый звонкий мяч». На запев песни дети ловят мяч, который бросает ребенок, стоящий в центре круга, а на припев он отбивает мяч об пол, дети хлопают. По окончании перебрасывает мяч другому ребенку. Игра проводится под музыку.

**Ведущий:** — Молодцы, хорошо ловите мяч! А в футбол играть умеете?

Проводится игра «Тренировка футболистов». Обе команды стоят друг против друга. В середине стоит девочка с большим мячом. Воспитатель назначает по три-четыре ребенка из каждой команды, предлагает запомнить, где стоит девочка. По свистку выбранные делают три шага назад, закрывают глаза и по свистку поворачиваются к ведущему и идут к мячу. Кто первым дотронется до мяча, тот прокатывает мяч в ворота (четыре-пять шагов от ворот). Гол забивается с трех попыток. Игру повторить,

пока все участники не поиграют. Победившая команда поднимает мяч и обходит круг почета.

**Ведущий:** — Ну, ребята, тренировку провели мы очень ловко. Получайте-ка награды... Поздравляем! Очень рады...

Воспитатель раздает медали, сделанные из бумаги, картона.

**Ведущий:** — Вы настоящие спортсмены.

**Дети:** — Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься.

**Ведущий:** — Закаляйся, детвора, в добрый час!

**Дети:** — Физкульт-ура!

Под марш дети обходят площадку и уходят.

### «Здравствуй, зимушка-зима!»

(старшая и подготовительная к школе группы)

Дети под музыку А. Лепина «Зимняя песенка» (в записи на магнитофоне) вбегают на участок.

**Ведущий:** — Начинаем наш зимний праздник.

*Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Никогда не унывай!*

*В цель снежками попадай,  
В санках с горки быстро мчись  
И на лыжи становись.*

— Смотрите, здесь какие-то следы (*обращает внимание детей на цепочку следов, которая уходит за пределы площадки, они посыпаны конфетти*). Интересно узнать, куда они ведут?

Дети идут по следам, преодолевая различные препятствия: им надо пролезть через ворота снежного лабиринта, пройти по снежному валу и спрыгнуть с него. Цепочка следов заканчивается около снежного домика. Ведущий и дети находят красивый конверт, на котором написано «Прочитай и угадай».

**Ведущий звонит в колокольчик и читает:**

— *Колокольчик ледяной,  
Он везде, везде со мной.  
Динь-дон, динь-дон.*

*Раздает загадки он:  
Постелил кто из метели  
Всюду мягкие постели?*

**Дети:** — *Это Дедушка Мороз?*

**Ведущий:** — *Кто, друзья, с большим трудом  
Строит речку подо льдом?*

*Дети: — Это Дедушка Мороз!*

*Ведущий: — По утрам в рассветной мгле  
Кто рисует на стекле?*

*Дети: — Это Дедушка Мороз!*

*Ведущий: — Кто повесил на карниз  
Все сосульки сверху вниз?*

*Дети: — Это Дедушка Мороз!*

Появляется Дед Мороз и предлагает детям выполнить веселые задания: разбудить медведя (вбежать по скату на горку и позвонить разноцветными льдинками); «поскакать» на санках (группа детей делится на две команды); сидя на санках и работая пятками, ребята продвигаются вперед. Дед Мороз вручает значки.

*Дед Мороз: — Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих.  
Что за кони у меня?*

*Дети: — Это коньки.*

Дед Мороз организует с детьми старшей группы игру «Лучший конькобежец» (имитация движений конькобежцев на ледяной дорожке), а с подготовительной к школе группой — игру «Загони шайбу в лунку» (но прежде всего дети должны выбрать из трех клюшек для хоккея с шайбой, хоккея с мячом и хоккея с мячом на траве — нужную).

Выигравшим вручаются награды.

*Дед Мороз: — Давайте устроим веселые соревнования, но отгадайте, кем вы сейчас будете:*

*Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?*

*Дети: — Лыжник.*

Воспитатель вместе с Дедом Морозом расставляет по дорожкам разноцветные флажки, отмечает старт и финиш. Дети распределяются на две команды. По сигналу Деда Мороза (взмах желтого флажка) лыжники бегут наперегонки. Победители на лыжах проходят круг почета.

Дед Мороз обращает внимание детей на флажок красного цвета, который находится на вершине снежной горки. Предлагает им на лыжах вбежать на горку и достать флажок.

Затем проводится игра «Не выпусти льдинку из круга». Дети становятся в круг с клюшками в руках. По сигналу они отбивают от себя льдинку, брошенную в круг воспитателем.

*Ведущий: — Мчатся хоккеисты, режут синий лед,  
Высекают искры, шайба у ворот.*

В воротах стоит голкипер — Дед Мороз. Дети делятся на две команды и поочередно забивают шайбы. Побеждает команда, которая забьет больше шайб. После подведения итогов проводится подвижная игра «Два Мороза».

Неожиданно появляется Снеговик.

**Снеговик:** — Я, ребята, Снеговик,  
К снегу, холоду привык:  
Вы слепили меня ловко —  
Вместо носа тут морковка,  
Уголки вместо глаз,  
Шляпой служит старый таз.  
Снеговик я не простой —  
Любопытный, озорной.  
Знать хочу я, чем ребята  
Занимаются зимой?

Дети отвечают.

Снеговик пляшет под русскую народную мелодию «Полянка» (магнитофонная запись), приглашает детей.

**Снеговик:** — Пока вы здесь играли, я вам вот сколько снежков налепил. Сейчас мы с Дедом Морозом будем защищать крепость, а вы, ребята, постарайтесь взять ее.

Проводится игра «Взятие крепости» (надо сбить снежками колпачки с башен крепости). Дед Мороз рисует цветной водой линию на расстоянии 2,5 м от снежной крепости. Переступить ее играющие не имеют права.

**Ведущий** (подаст сигнал): — «На штурм, ура!» Игра начинается. Наконец крепость взята. Победители награждаются.

### «Зимние забавы»

Площадка празднично украшена. Две команды детей с эмблемами на груди: «Снежинка» и «Елочка».

**Ведущий:** — Две команды вышли дружно,  
Чтобы праздник нам начать.  
А поэтому всем нужно  
В нем участие принять.  
Каждый должен свою силу,  
Свою ловкость показать.  
Быть здоровым и веселым  
И, конечно, не скучать.

Сегодня мы с вами, ребята, отправимся в веселую увлекательную страну — зимнюю Спортландию. В наших соревнованиях участвуют две команды.

Выходят команды: «Елочка», «Снежинка».

Команды приветствуют друг друга и обмениваются вымпелами

*Ведущий:* — Команды обязуются играть...

*Дети:* — Честно.

*Ведущий:* — Играть!

*Дети:* — По правилам!

Ведущий представляет членов жюри.

*Ведущий:* — Все к соревнованиям готовы?

*Дети:* — Готовы!

*Ведущий:* — Только все ли здоровы?

*Дети:* — Здоровы.

Входит доктор.

*Ведущий:* — Доктор, всех вы осмотрите,

*Ловких, смелых отберите.*

*Доктор:* — Попрошу я всех стоять,

*И команды выполнять:*

*Все дышите!*

*Не дышите!*

*Выдохните!*

*А теперь вдохните!*

*Наклонитесь!*

*Улыбнитесь!*

*Подтянитесь!*

*Разогнитесь!..*

Дети выполняют требования доктора.

*Доктор (обращаясь к ведущему):* — Все здоровы, к соревнованиям готовы.

Проводятся игры: 1. Конкурс «Перетягивание каната». 2. Эстафета с санками «Кто быстрее». 3. Подвижная игра «Два Мороза».

Капитан команды «Елочка» — Красный Нос, капитан команды «Снежинка» — Синий Нос.

*Ведущий:* — А сейчас я вам, ребята,

*Загадать хочу загадки:*

*Есть, ребята, у меня*

*Два серебряных коня.*

*Езжу сразу на обоих,*

*Что за кони у меня? (Коньки.)*

*Кто по снегу быстро мчится,*

*Провалиться не боится? (Лыжи.)*

*Мчатся хоккеисты,*

*Режут синий лед,*

*Высекают искры,*

*Шайба у ворот.*

Ведущий ставит капитана команды «Елочка» голкипером, а пять человек из другой команды нападают с шайбой на ворота и стараются в них забить шайбу, а потом наоборот.

*Ведущий: — Мы все ждали с нетерпением  
День, когда придет сама  
С первым снегом и метелью  
Наша добрая зима.*

Конкурс «Чья команда быстрее и лучше вылепит Снеговика?»

*Ведущий: — Мы сейчас увидим с вами,  
Как бросают в цель снежками.  
Вы, ребята, цельтесь так,  
Чтоб снежком попасть в колпак.*

Конкурс «Попасть снежком в Снеговика» (каждый бросает по разу).

*Ведущий: — Вот и финишный флажок  
Промелькнул из-за берез.  
Поднажми! Скорей, дружок!  
Кончишь первым лыжный кросс!*

Конкурс «Лыжный кросс». Проводится эстафета на лыжах. Направляющий бежит до флажка (20 м), обегает его, возвращается обратно, передает эстафету следующему члену команды.

Жюри подводит итоги. Награждает победителей, отмечает побежденных. Команда победителей делает круг почета.

*Ведущий: — Пусть мороз трещит,  
Вьюга в поле кружит,  
Малыши-крепныши  
Не бояться вьюги.*

### «Соревнуйтесь вместе с нами»

Праздник проводится на участке детского сада.

В празднике участвуют дети и родители подготовительных групп. Под звуки марша дети и родители выходят на участок, украшенный флажками, лыдинками, постройками из снега и останавливаются напротив друг друга.

*Ведущий (во время ходьбы):*

*— Идут чемпионы детского сада,  
Еще не открытых рекордов отряды.  
Спортивную славу умножат они,  
Счастливая смена нашей страны!*

*Реют знамена над стадионом,  
Радостно песни повсюду звучат,  
В ногу шагая стройной колонной,  
Мы на спортивный выходим парад!*

Звучит музыка — поднимается флаг.

Начинается парад (команды выполняют перестроения).

**Ведущий:** — Внимание! Внимание? Вниманием начинаем наш спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья». В соревнованиях участвуют команды «Богатырь» и «Крепыш». Результаты соревнования оценивает почетное жюри. Первая команда?

**Дети:** — «Богатырь».

**Ведущий:** — Вторая команда?

**Дети:** — «Крепыш».

**Ведущий:** — Команды, поприветствуйте друг друга!

Капитаны команд. Физкульт...

**Дети:** — Привет!

**Капитан команды «Богатырь»:**

— Вам, «Крепыш» наш дорогой,  
Желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
Все были хороши.  
Чтоб ветер крылатый вы обгоняли,  
Первыми в беге ленточку рвали!

**Капитан команды «Крепыш»:**

— Вам, «Богатырь», хотим пожелать  
В соревнованиях смекалку свою показать.  
Желаем и папу с мамой слушать,  
Чтоб стать сильнее — кашу кушать!  
Быть смелым и ловким нужно, —  
Пусть в спорте побеждает дружба!

**Ведущий:** — Командам подготовиться к разминке.

Каждый день зарядку делай —  
Будешь сильным, будешь смелым!  
Ноги поднимай повыше —  
Будешь прыгать выше крыши!  
Если будешь танцевать —  
Очень ловким можешь стать!

Разминка (дети и взрослые выполняют упражнения с обручами).

**Ведущий:** — Начинаем соревнования! Есть у нас одна игра, вам понравится она.

Игра «Улитка». Участвует вся команда, начинают взрослые.

Второе соревнование «Тройки» (соревнования на санках. Участвуют семьи). Мама везет ребенка, затем садится мама, ее везет папа и т. д.

Третье соревнование «Черепахи» (в соревнованиях участвуют только дети).

**Ведущий:** — Пока жюри подводит итоги соревнований, приглашаем наших участников команд показать свою смекалку.

Предлагает по очереди загадки двум командам. Жюри оценивает. Жюри подводит общий итог.

**Ведущий:** — Продолжаем соревнование «Зимний самокат». Скольжение на одной лыже (биатлон). А сейчас проведем соревнование семей капитанов: «Кто быстрее повернется вокруг себя на лыжах».

Комбинированная эстафета с мячами.

Жюри подводит итоги соревнований.

Следующее соревнование «Веселый поезд». Мама становится на взрослые лыжи, ребенок сзади, а папа за палку везет их вокруг предмета.

Ведущий привлекает внимание детей.

Появляется поющий песню «Полет шмеля» Карлсон: машет руками, кричит, приплясывает, спускается по лестнице.

**Карлсон:** — *Вот Карлсон к вам пришел, друзья,  
Поздравить всех с весельем,  
Успеха в спорте вам желаю  
И всякого везенья.  
Слетел я с крыши. И смотрю,  
Как дружно вы играли.  
Я самый ловкий, и хочу  
Повеселиться с вами.*

Дети и взрослые стоят врассыпную.

**Карлсон:** — Я самый ловкий, самый сильный на свете! Я все могу!

**Ведущий:** — А что ты можешь, Карлсон?

**Карлсон:** — Вот, — могу на лыжах (*садится верхом на лыжи*).

**Ведущий:** — Ну, Карлсон, ты же неправильно делаешь. Надо ведь на двух лыжах.

**Карлсон:** — А, это еще проще! (*Становится на колени, отталкивается руками.*)

**Ведущий:** — Кто же так ездит?

**Карлсон:** — Ну что вы все смеетесь и смеетесь? Самому лучшему в мире лыжнику и хоккеисту нужно просто заправиться! Вот тогда и посмотрите! Варенье есть?

**Ведущий:** — Есть, а вот ключика от сундучка нет, где его найти — не знаем.

**Карлсон:** — Да дам я вам ключи, только варенье принесите.

**Ведущий:** — Ну как, ребята, принесем?

**Дети:** — Принесем.

**Ведущий:** — Объявляю соревнование-эстафету «Волшебный сундучок».

Последний участник открывает сундучок, берет варенье и несет Карлсону.

**Карлсон:** — Молодцы, ребята! Сейчас наемся и буду самым сильным и ловким. А вот теперь попробуйте со мной сыграть в игру «Кто самый ловкий» (*В воротах стоит Карлсон.*) Участвуют папы и мальчики. Кто больше забьет шайб?

**Ведущий:** — Жюри, подведите итоги соревнований.

**Карлсон (достает два таза):** Ой! А что у меня есть! Вот! (*Показывает.*)

**Ведущий:** — Карлсон, а что ты собираешься делать?

**Карлсон:** — Как это что? Кататься!

**Ведущий:** — А как?

**Карлсон:** — А вот так (*садится в таз с веслом.*)

**Ведущий:** — Молодец, Карлсон. А теперь посмотри, как это умеют делать папы и мамы.

Проведем соревнование «Катание по ледяной дорожке» (*мамы в тазу, папы их толкают, дети болеют.*)

Карлсон оставляет записку на спине у ведущего и исчезает. Ведущий ищет его, не находит, а находит записку — «Я на крыше!».

Объявляют последнее соревнование «Кто быстрее украсит елку» (*участвует вся команда.*)

**Ведущий:** — Дорогие ребята! Наши соревнования закончены. Прошу командиров построить команды.

Команды строятся.

Предоставляется слово жюри.

Награждение участников соревнований.

**Ведущий:** — Мы живем в стране большой,  
Щедрой и богатой,  
И не жалко ничего,  
Эй, для вас, ребята!

Стадионы строят новые,  
Чтобы вы росли здоровыми,  
Чтобы каждый стал сильнее,  
И смелее и добрее.

И хорошими делами  
Помогал стране своей!..  
Командам — Физкульт...

**Дети:** — Ура!

Звучат шумовые инструменты. Выезжает Зима на санках, тянут их ряженые.

**Ведущий:** — Сама красавица Зима в гости к нам пожаловала.

**Зима:** — Здравствуйте! (Кланяется.)

**Первый ряженный:** — Дети, велено до вас  
Довести сейчас указ,  
Заготовленный самой  
Нашей матушкой — Зимой!

**Второй ряженный:** — Каждый год сего числа,  
Как гласит указчик,  
Людам города, села  
Выходить на праздник!

**Зима:** — Вижу, славно вы сейчас  
Выполняли мой указ.  
Веселились и гуляли,  
Шайбы клюшкой забивали,  
Все загадки отгадали,  
Дружно вместе танцевали!  
И сейчас с поклоном низким  
Подкрепиться крепким чаем  
Приглашает вас Зима!

**Ведущий:** — Добро пожаловать, друзья!

Ведущий поясняет, уточняет, куда следовать командам.

Праздник заканчивается чаепитием.

### «Наш веселый стадион»

(проводится на участке)

Дети под музыку выстраиваются на площадке.

**Ведущий:** — Начинаем зимний физкультурный праздник.

**Ребенок:** — Наш веселый стадион.

С физкультурой всех ребят —  
И мальчишек, и девчат —  
Навсегда подружит он.  
Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Физкультурой занимайся  
И водою обливайся,  
Никогда не унывай!  
В цель снежками попадай,  
С горки в санках быстро мчись  
И на лыжи становись —  
Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров! Физкульт-...

**Все:** — Привет!

Ведущий обращает внимание детей на красную стрелу, нарисованную на середине площадки. От стрелы начинается цепочка следов (узенькая дорожка из конфетти уходит за пределы площадки, петляя по участку детского сада).

**Ведущий:** — Ребята, как вы думаете, что означает эта стрела? Куда ведет разноцветная дорожка? Интересно узнать, где она кончается? Давайте отправимся в путь по этой дорожке.

Дорожка ведет детей вокруг дерева, заставляет подлезать под кусты, засыпанные снегом, взбегать на снежную горку, прыгивать со снежного кома. (Дорожка петляет, пересекая самое себя, если площадь участка не очень большая. Препятствия следует продумать, исходя из конкретных условий. Важно, чтобы дети выполняли несколько движений). Заканчивается дорожка квадратом из конфетти (можно также из снега слепить теремок, домик).

**Ведущий:** — Вот так загадка! Может быть, под снегом (в домике, в теремке) что-нибудь спрятано? (*Дети находят, красивую коробочку, на которой написано «Угадай и поиграй».*) Интересно, что угадать, во что поиграть? (*Открывает коробку. В ней пять-шесть картинок, на каждой изображен ребенок в какой-нибудь позе, это могут быть стилизованные спортивные фигурки.*). Ребята, кто догадался, какую игру подсказывают нам эти картинки?

**Дети:** — «Придумай фигуру!»

**Ведущий:** — Отправляемся на нашу площадку и будем играть под музыку, чтобы фигуры придумывались веселые. *Игру повторить 3 раза.* А вот, ребята, какая интересная история приключилась с Юрой.

**Ребенок (читает стихотворение «Кросс»):**

— Вот это был веселый кросс:  
Бежал за мною Дед Мороз,  
Щипал за щеки, словно гусь,  
А я сказал себе: «Не трусь!»  
Вот я до дома добежал,  
А Дед Мороз? А он отстал.

**Ведущий:** — Ой, Юра, не тот ли это Дед Мороз, который бежал за тобой?

Дети оборачиваются и видят, что в калитку входит Дед Мороз.

**Дед Мороз:** — Этот, этот! Здравствуйте, дети! Как хорошо, что мы за Юрой побежали. Мы — это я и Мороз Синий Нос.

*Появляется за спиной Дед Мороз Синий Нос. Морозы здороваются с детьми и предлагают поиграть в игру «Два Мороза».*

С этого момента праздник ведут два Деда Мороза.

**Морозы:** — *Мы два брата... Молодые!  
Два Мороза удалые!  
Я — Мороз Красный Нос,  
Я — Мороз Синий Нос.  
Ну-ка, кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?*

**Дети:** — *Не боимся мы угроз. И не страшен нам Мороз!*

Перебегают на противоположную сторону. Морозы «замораживают» бегущих (до кого дотронутся, тот останавливается). Подсчитывается количество «замороженных». Затем они присоединяются к остальным детям. Игра повторяется 3—4 раза.

**Раздается голос:** — «А меня, меня забыли!». Появляется Снежная Баба.

**Снежная Баба** (обращается к Дедам Морозам):

— Почему от меня убежали? Почему с собою не взяли?

**Первый Дед Мороз:** — Мы спешили очень к ребятам на праздник.

**Второй Дед Мороз:** — Бегом бежали.

**Первый Дед Мороз:** — А ты быстро бегать не умеешь...

**Второй Дед Мороз:** — Ты неповоротливая.

**Снежная Баба:** — Это я неповоротливая? Сейчас увидим... (обращаясь к детям). Ребята, у вас есть клюшки? Несите их сюда и шайбу! (Дает Дедам Морозам клюшки). Ну-ка, становитесь вдвоем на ворота! Берите свисток (обращается к ведущему).

Начинается веселый матч. Деда Морозы пропускают все шайбы. Ведущий и дети громко ведут счет. Во втором периоде на ворота становится Снежная Баба. Она ловко отбивает шайбы, матч заканчивается в пользу Снежной Бабы.

**Снежная Баба** (принимает поздравления и раскланивается):

— Порой за себя мне бывает неловко:

*Торчит у меня вместо носа морковка,  
Ведро набекрень на макушку надето,  
На шее платок непонятного цвета.*

*Но мне унывать не дают ребятишки —  
Хохочут девчонки, смеются мальчишки,  
Наташки и Сашки, и Вовки, Егорки,  
Как снежные шарики, катятся с горки,*

*И я улыбаюсь от уха до уха —  
Ведь я не какая-то злая старуха!*

*Поэтому любят меня ребятишки:*

*Румяные Гришки, Иришки, Маришки,*

*Недаром сегодня сказал мне Серезжа,  
Что я на Снегурочку очень похожа.  
Конечно, приятно, но верится слабо.  
Я просто веселая Снежная Баба!*

Снежная Баба пускается в пляс.

**Первый Дед Мороз:** — Ребята, мы хотим подарить вам новую игру.

**Второй Дед Мороз:** — Чтоб она была очень интересной, надо сначала хорошенько поработать.

**Первый Дед Мороз:** — Берите лопаты, будем насыпать снежный вал.

Дети делают со всеми вместе снежный вал.

**Морозы:** — А теперь мы украсим нашу постройку...

Достают из карманов синие и красные палочки величиной с карандаш и втыкают их в снег. Затем предлагают детям стать за красно-синюю линию, заранее нанесенную цветной водой на противоположной стороне площадки.

**Первый Дед Мороз:** — Наша игра-подарок называется «Чья команда быстрее». По сигналу «Раз, два, три — беги!» вы побежите к снежному валу, каждый возьмет себе одну палочку и скорее к нам назад.

**Второй Дед Мороз:** — У кого красная палочка, тот станет ко мне!

**Первый Дед Мороз:** — У кого синяя палочка — ко мне!

**Второй Дед Мороз:** — Посмотрим, какая команда быстрее соберется.

После каждого проигрывания палочки ставятся на место. Морозы могут меняться местами, когда дети бегут за палочками.

Появляется Снежная Баба, которая незаметно во время игры ушла. Она везет за собой санки, полные снежков.

**Снежная Баба:** — Пока вы играли, вот сколько снежков я налепила! Сейчас я и Деды Морозы будем крепость защищать, а вы, ребята, постарайтесь ее взять. На крепости три башни (*на снежный барьер ставятся заранее слепленные три снежные бабы в бумажных колпаках*). Если вы сумеете их разрушить (сбить колпаки), значит, ваша взяла. А мы будем отбиваться и защищать крепость. Согласны, старики? (*Обращается к детям.*) Снежки слепите сами. К бою готовиться!

Дети лепят снежки. Деды Морозы рисуют цветной водой линию на расстоянии 2,5 м от снежной крепости. Эту линию при штурме переступать нельзя.

**Ведущий (подает сигнал):** — На штурм, ура! Начинается «баталья». Снежная крепость взята.

**Снежная Баба:** — Молодцы, ребята, вы отважно сражались, поэтому все победители награждаются катанием на санном поезде. Давайте строить поезд?

Из пяти-шести саней сооружается поезд.

**Снежная Баба:** — Сначала поедут девочки, а мальчики будут нам помогать.

Деды Морозы и Снежная Баба впрягаются в санки.

Поезд вокруг участка детского сада отправляется в путь. Если есть возможность, лучше организовать катание на больших санях, в которые впряжены лошади.

### «Зимние забавы»

(проводится в зале)

Зал украшен аппликациями на тему зимних забав: дети катаются на санках, лыжах, коньках, лепят снеговика. С потолка свисают снежинки, сосульки.

Под музыку выезжает команда под названием «Елочка». Ребята имитируют движения лыжников, на них шарфики, шапочки, украшенные блестками салатового цвета, на груди эмблема-елочка. За ними скользящим шагом, заложив руки за спину, имитируя движения конькобежцев, выходят представители команды «Снежинка». В голубых шапочках и шарфиках со снежинками на груди. У капитанов такие же эмблемы, только покрупнее. «Подъезжая» к своим стульчикам, команды останавливаются и поворачиваются лицом друг к другу.

**Ведущий:** — Сегодня мы с вами, ребята, отправимся в веселую, увлекательную страну — зимнюю Спортландию. В наших соревнованиях участвуют две команды (*показывая в сторону команды «Елочка»*).

**Дети (дружно):** «Елочка!»

Ведущий показывает в сторону команды «Снежинка».

**Дети (дружно):** — «Снежинка!»

Команды приветствуют друг друга.

**Первый капитан (делает шаг вперед, поворачивается на 90° к команде «Снежинка»):** Физкульт...

**Дети (команды «Снежинка»):** Привет!

Капитаны идут навстречу друг другу, пожимают руки, обмениваются вымпелами команд.

**Ведущий:** — Команды обязуются играть...

**Все:** — Честно!

**Ведущий:** — Играть...

**Все:** — По правилам!

Ведущий представляет членов жюри. Дети садятся.

**Ведущий:** — Все к соревнованиям готовы?

**Дети:** — Готовы!

**Ведущий:** — Только все ли вы здоровы?

**Дети:** — Здоровы!

Входит доктор.

**Ведущий:** — *Доктор, всех вы осмотрите,  
Ловких, смелых отберите.*

**Доктор:** —  *Попрошу сидящих встать,  
Что скажу, то выполнять.*

Дети встают и выполняют все, о чем говорит доктор.

**Доктор:** —  *Все дышите, не дышите,  
Выдохните, наклонитесь,  
Разогнитесь, улыбнитесь.  
А теперь садитесь.*

**Доктор (подходит к ведущему):** — Все здоровы и к соревнованиям готовы.

Ведущий благодарит доктора.

**Ведущий:** —  *Пришла зима, пришла зима,  
Оделись в белое дома.  
Стоят деревья в шапках белых.  
Зима для сильных, ловких, смелых.*

Ведущий говорит, что перед началом соревнования будет перетягивание каната, для чего нужны по три-четыре человека от каждой команды. Затем на полу чертится линия, по одну сторону берут канат члены команды «Елочка», по другую — «Снежинка». Дети считают: «Раз, два, три» и команды стараются перетянуть друг друга за черту. Команда, которая перетянет, и будет победительницей. Ведущий спрашивает, какое время года, чем ребята занимаются во дворах. Дети отвечают, что катаются на санках, на лыжах и коньках, строят крепости и т. д.

Ведущий говорит также о том, что во дворах заливают катки.

**Ведущий:** —  *Следующее соревнование — с водой,  
Нести ее — беда.  
Кто плохо ведро понесет,  
Из игры мокрым уйдет.*

Ведущий вызывает из каждой команды по несколько человек, которые должны перенести и перелить воду из ведра в другую посуду. Для этого каждой команде ставят по два маленьких ведра, большое ведро с водой; в противоположном конце зала — посуду для перенесенной воды.

**Ведущий (подает сигнал):** — На штурм, ура! Начинается «баталия». Снежная крепость взята.

**Снежная Баба:** — Молодцы, ребята, вы отважно сражались, поэтому все победители награждаются катанием на санном поезде. Давайте строить поезд?

Из пяти-шести саней сооружается поезд.

**Снежная Баба:** — Сначала поедут девочки, а мальчики будут нам помогать.

Деда Морозы и Снежная Баба впрягаются в санки.

Поезд вокруг участка детского сада отправляется в путь. Если есть возможность, лучше организовать катание на больших санях, в которые впряжены лошади.

### «Зимние забавы»

(проводится в зале)

Зал украшен аппликациями на тему зимних забав: дети катаются на санках, лыжах, коньках, лепят снеговика. С потолка свисают снежинки, сосульки.

Под музыку выезжает команда под названием «Елочка». Ребята имитируют движения лыжников, на них шарфики, шапочки, украшенные блестками салатного цвета, на груди эмблема-елочка. За ними скользящим шагом, заложив руки за спину, имитируя движения конькобежцев, выходят представители команды «Снежинка». В голубых шапочках и шарфиках со снежинками на груди. У капитанов такие же эмблемы, только покрупнее. «Подъезжая» к своим стульчикам, команды останавливаются и поворачиваются лицом друг к другу.

**Ведущий:** — Сегодня мы с вами, ребята, отправимся в веселую, увлекательную страну — зимнюю Спортландию. В наших соревнованиях участвуют две команды (*показывая в сторону команды «Елочка»*).

**Дети (дружно):** «Елочка!»

Ведущий показывает в сторону команды «Снежинка».

**Дети (дружно):** — «Снежинка!»

Команды приветствуют друг друга.

**Первый капитан (делает шаг вперед, поворачивается на 90° к команде «Снежинка»):** Физкульт...

**Дети (команды «Снежинка»):** Привет!

Капитаны идут навстречу друг другу, пожимают руки, обмениваются вымпелами команд.

*Ведущий:* — Команды обязуются играть...

*Все:* — Честно!

*Ведущий:* — Играть...

*Все:* — По правилам!

Ведущий представляет членов жюри. Дети садятся.

*Ведущий:* — Все к соревнованиям готовы?

*Дети:* — Готовы!

*Ведущий:* — Только все ли вы здоровы?

*Дети:* — Здоровы!

Входит доктор.

*Ведущий:* — *Доктор, всех вы осмотрите,  
Ловких, смелых отберите.*

*Доктор:* — *Попрошу сидящих встать,  
Что скажу, то выполнять.*

Дети встают и выполняют все, о чем говорит доктор.

*Доктор:* — *Все дышите, не дышите,  
Выдохните, наклонитесь,  
Разогнитесь, улыбнитесь.  
А теперь садитесь.*

*Доктор (подходит к ведущему):* — Все здоровы и к соревнованиям готовы.

Ведущий благодарит доктора.

*Ведущий:* — *Пришла зима, пришла зима,  
Оделись в белое дома.  
Стоят деревья в шапках белых.  
Зима для сильных, ловких, смелых.*

Ведущий говорит, что перед началом соревнования будет перетягивание каната, для чего нужны по три-четыре человека от каждой команды. Затем на полу чертится линия, по одну сторону берут канат члены команды «Елочка», по другую — «Снежинка». Дети считают: «Раз, два, три» и команды стараются перетянуть друг друга за черту. Команда, которая перетянет, и будет победительницей. Ведущий спрашивает, какое время года, чем ребята занимаются во дворах. Дети отвечают, что катаются на санках, на лыжах и коньках, строят крепости и т. д.

Ведущий говорит также о том, что во дворах заливают катки.

*Ведущий:* — *Следующее соревнование — с водой,  
Нести ее — беда.  
Кто плохо ведро понесет,  
Из игры мокрым уйдет.*

Ведущий вызывает из каждой команды по несколько человек, которые должны перенести и перелить воду из ведра в другую посуду. Для этого каждой команде ставят по два маленьких ведра, большое ведро с водой; в противоположном конце зала — посуду для перенесенной воды.

Чья команда быстрее справится с заданием и меньше пролетит воды, та и победит.

**Ведущий:** — *Выступают фигуристы,  
Конькобежцы-медалисты.  
Очень скоро вся страна  
Будет знать их имена.*

Танец конькобежцев. Он сопровождается вальсом.

**Ведущий:** — Пока судьи подсчитывают результаты, я вам, ребята, загадаю загадки.

— *Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих,  
Что за кони у меня? (Коньки).*

*Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится? (Лыжник).*

*Меня хлопали лопатой,  
Меня сделали горбатой,  
Меня били, колотили,  
Ледяной водой облили,  
А потом с меня крутой  
Все скатились гурьбой. (Гора).*

**Первый ребенок:** — *Мороз, мороз,  
Снег дорожки занес,  
Гору делать нам пора,  
Вырастай скорей, гора.*

Хоровод «Ледяная гора» (музыка В. Рамм).

**Второй ребенок:** — *Целый день мы на горе,  
Целый день мы на дворе;  
Вверх и вниз! Вверх и вниз!  
Эй, поехали — держись!*

Дети строятся парами (как бы сидя на салазках, один впереди другого, держась за руки) и движутся по кругу. На слова «вверх» поднимаются на носочки, на слова «вниз» присаживаются на корточки, не выпуская партнера, на последние слова: «Эй, поехали, держись!» — ускоряют движения, как бы набирая скорость с горы. Затем имитируют падение с санок, отряхиваются и становятся в круг.

*Ведущий: — Хорошо, что есть гора  
Сзади нашего двора.  
Вверх и вниз! Вверх и вниз!  
Эй, поехали — держись!*

На слова первой строчки дети, держась за руки, идут в круг, постепенно поднимая сцепленные руки вверх, на слова второй строчки отходят назад и опускают руки. На следующие строки повторяют движения, как и в первом куплете, только по одному.

*Ведущий: — Ничего, что Дед Мороз  
Щиплет уши и нос.  
Вверх и вниз! Вверх и вниз!  
Эй, поехали — держись!*

На слова первой строчки дети хороводом движутся по кругу, на слова второй строчки показывают уши и нос, как бы закрывая их от Мороза, третьей и четвертой — то же.

*Ведущий (хвалит детей и продолжает соревнования по хоккею):  
— Мчатся хоккеисты,  
Режут синий лед,  
Высекают искры,  
Шайба у ворот.*

Затем ведущий выбирает голкипера из одной команды, а забивающего шайбы — из другой команды. Чья команда забьет больше шайб, та и победит. Жюри объявляет счет.

*Ведущий: — Следующее наше соревнование с мячом. Строимся в затылок в две команды, ноги — на ширине плеч, прокатываем назад мяч между ногами. Последний из команды, когда получит мяч, бежит вперед. И так до конца, пока мяч не будет у капитана команды. Победит, чья команда быстрее справится с заданием, капитан этой команды первым поднимает мяч вверх.*

Для следующего соревнования ведущий предлагает выйти капитанам. Задание — построить Снеговика.

Для соревнования нужны стойки с гвоздиками на таком расстоянии, чтобы прикреплять Снеговика. Снеговики состоят из трех кругов, вырезанных из белой плотной бумаги, и колпаков, похожих на ведра. Размер Снеговика должен быть в рост ребенка, а колпачок — на уровне глаз ребенка.

Слышится стук в дверь.

*Ведущий: — Кто стучится в двери к нам?*

*Снеговик: — Мне, ребята, можно к вам?*

*Дети: — Можно!*

Снеговик входит с огромной корзиной, в которой два больших снежных кома и маленькие снежки.

*Снеговик: — Я, ребята, Снеговик,  
К снегу, холоду привык.*

*Вы слепили меня ловко—  
Вместо носа тут морковка,  
Уголочки вместо глаз,  
Шляпой служит старый таз.*

*Снеговик я не простой  
Любопытный, озорной.  
Знать хочу я, чем ребята  
Занимаются зимой.*

Дети отвечают.

*Снеговик: — Я тоже очень люблю играть и для этого принес два снежных кома.*

Соревнование заключается в том, чтобы ком, зажатый между коленями, прыжками донести до Снеговика, слепленного капитанами, обогнуть его бегом, передать ком товарищу. Команда, которая быстрее закончит соревнование и у которой меньшее количество раз упадет ком, — победит.

*Снеговик: — Мы сейчас увидим с вами,  
Как бросают в цель снежками.  
Вы, ребята, цельтесь так,  
Чтоб снежок попал в колпак.*

Побеждает та команда, которая сделает больше попаданий. У Снеговика при попадании должен опрокинуться колпак. Используются Снеговики, слепленные капитанами. Снеговик хвалит детей за меткость.

*Снеговик: — Расставаться нам пора,  
До свиданья, детвора.*

*Ведущий (предлагает провести еще один замечательный конкурс):  
— Вот и финишный флажок  
Промелькнул из-за берез.  
Поднажми? Скорей, дружок!  
Кончишь первым лыжный кросс!*

Соревнование далее проводится следующим образом. Ребенок надевает спортивную шапочку, пролезает под дугою, надевает лыжи, доходит в них до стульчика, на котором лежит флажок, взмахивает им, возвращается, снимает лыжи и надевает шапочку на другого и т. д. Ведущий объявляет, что все соревнования проведены, и для подведения итогов слово предоставляется жюри. Член жюри характеризует команды, пред-

лагает детям посчитать, сколько елочек у команды «Елочка» и сколько снежинок у команды «Снежинка». Дети сами выбирают команду-победительницу. Члены жюри поздравляют команды и вручают им медали, а капитанам еще и памятные сувениры.

*Дети (остают, идут по залу и поют песню «Малыши-крепьши»*

*А. Филиппенко):— Чтоб зимой не хворать,  
Надо закаляться.  
На песке загорать  
И в реке купаться!*

*Пусть Морозко трещит,  
Вьюга в поле кружит—  
Малыши-крепьши  
Не бояться стужи!*

Делают круг по залу и выходят.

## «В страну спортландию»

(старшая группа)

*Ведущий:* — Внимание! Внимание! Приглашаю всех отправиться вместе с нами в страну Спортландию. Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, ловкость, выносливость, смекалку, а заодно захватить и терпение болельщика. А чтобы в пути не скучали, давайте спортивную песню споем. (*Звучит песня «Про зарядку», слова В. Викторова, музыка Д. Львова-Компанейца.*)

*Ведущий:* — Дорогие ребята! Вот мы и в стране Спортландии. Сюда прибывают команды «Спутник» и «Ракета» — лучшие спортсмены нашего детского сада. Дружно поприветствуем их.

На площадке выстраиваются команды во главе со своими капитанами. Капитаны команд делают шаг вперед и приветствуют болельщиков. Ведущий представляет судейскую бригаду.

*Ведущий:* — Командам приготовиться к приветствию.

*Капитан команды «Спутник»:*

*— Мы приветствуем команду Ракета,  
Желаем полететь на другую планету.*

*Дети команды «Спутник» (хором):*

*— Захватить там храбрость и смелость,  
А в игре показать умелость!*

*Капитан команды «Ракета»:* —

*— А вам, наш «Спутник» дорогой,*

*Желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
Все были хороши.*

**Дети команды «Ракета» (хором):**

*— Чтоб не знали сегодня усталости,  
И доставили всем много радости.*

**Ведущий:** — Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Начинаем играть.

Команды под марш выстраиваются на исходную позицию для игры «Чья команда быстрее построится?». Игра повторяется три раза и каждый раз меняется задание (вместо легкого бега — подскоки, прямой галоп) и музыкальное сопровождение.

**Ведущий:** — Молодцы, ребята, умеете быстро и правильно находить свое место. Сейчас жюри объявит результаты конкурса.

Жюри объявляет победителей.

**Ведущий:** — Сейчас мы проведем эстафету «Сильные, смелые, ловкие». Из каждой команды участвует по пять человек. Нужно пройти по веревке, растянутой на полу, сохраняя равновесие, пролезть через обруч, добежать до флажка и быстро вернуться назад. *(Начинается игра).*

**Ведущий:** — Мо-лод-цы! Постарались обе команды. Пока жюри подводит итоги, мы посмотрим выступление наших гостей.

Исполняется танец «Петрушка».

**Петрушка:** — *Здравствуйте, дети!*

*Я — рыжий Петрушка!*

*Я настоящий, живой, не игрушка,*

*Я с новеньким бубном пришел вас смешить,*

*Показывать фокусы и веселить.*

— Ребята, мне также хочется сегодня посоревноваться с вами в ловкости. Но прежде нужно провести разминку.

Дети становятся в два круга и выполняют упражнения с надувными мячами и флажками. Петрушка — с лентами.

**Петрушка:** — Будьте внимательны. Сейчас познакомимся с игрой «Запрещенные движения»:

*— От всех прошу внимания.*

*Я за всеми наблюдаю,*

*Самых лучших выбираю.*

Проводятся смешанные эстафеты: на счет «один» и «два» — дети прыгают в мешках (по очереди); на счет «три» и «четыре» — бегут в больших

калошах (по очереди); на счет «пять» и «шесть» — одновременно со связанными ногами; на счет «семь» и «восемь» — в обруче (одновременно); на счет «девять» и «десять» — с мешочками на голове (по очереди).

Всего участвует по десять человек от каждой команды.

Жюри подводит итоги.

**Ведущий:** — Петрушка, а ты сможешь так быстро бегать, как наши ребята?

**Петрушка:** — Конечно, смогу!

Проводится игра «Мы — веселые ребята!».

**Ведущий:** — А вот мы посмотрим, какой ты ловкий.

**Дети:** — *Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас догнать?  
Раз, два, три — лови!*

Игра проводится 3 раза.

**Петрушка:** — Ой, устал! Ну, ребята у вас очень быстрые. Как мне с ними справиться? А ваши ребята умеют отгадывать загадки?

**Дети:** — Да!

**Петрушка:** — *Бьют ногой его и палкой,  
Никому его не жалко,  
А за что беднягу бьют?  
Да за то, что он надут! (Мяч).*

*Бегу при помощи двух ног,  
Пока сидит на мне ездок.  
Мои рога в его руках,  
А быстрота в его ногах.  
Устойчив я лишь на бегу,  
Стоять секунды не могу. (Велосипед).*

— Молодцы, ребята, и загадки вы тоже правильно отгадали.  
(Тут Петрушка начинает чихать.)

**Ведущий:** — Петрушка, Петрушка, что с тобой? Не заболел ли ты?

**Петрушка:** — Да, я, видимо, заболел. Вчера я съел три порции мороженого.

**Ведущий:** — Ну надо же! Надо срочно позвонить Доктору Айболиту (звонит по телефону). Скорей, добрый Доктор Айболит, приезжайте к нам. У нас заболел Петрушка!

**Айболит:** — *Я приехал к Пете,  
Я приехал к Коле,*

*Здравствуйте, дети!  
Кто у вас болен?*

**Дети:** — Петрушка! Петрушка!

**Айболит:** — Сейчас мы его вылечим. Мы дадим ему сладкую микстуру. Я ему сделаю укол — и все пройдет.

**Петрушка:** — Укол!? (*Убегает.*)

**Айболит:** — Ой, какой большой, а уколов боится. А вы, ребята, боитесь уколов?

**Дети:** — Нет!

**Айболит:** — А может, у вас еще кто болен?

**Ведущий:** — Спасибо тебе за работу, но у нас больных нет.

**Айболит:** — Я должен это проверить сам. Сейчас погляжу без очков на кончики язычков. У кого болит живот? А есть ли у вас девочки чумазые? А кто мыла боится? Посмотрите на меня, сейчас я узнаю, кто не любит зарядку делать.

**Ведущий:** — Доктор, зарядку все наши дети каждый день делают, любят ее. Давайте скажем Доктору Айболиту, как мы любим зарядку.

**Дети:** — Мы зарядку любим очень,

Каждый ребенок здоровым быть хочет!

**Айболит:** — Очень, очень хорошо. Дети, у меня есть витамин, только он не простой, а волшебный.

— *Знаю я секрет один —*

*Есть волшебный витамин,*

*Не едят его, не пьют,*

*А кидают и бросают,*

*И ногами сильно бьют.*

*Тот, кто ловким хочет быть,*

*Будет с ним всегда дружить.*

*Все, кто смелым хочет стать,*

*Выходи со мной играть!*

Айболит достает мяч. Дети перебрасывают его друг другу, а Доктор Айболит старается его забрать и отбрасывает в сторону. Дети бегут за мячом, но навстречу им выкатывается арбуз.

**Айболит:** — *Что такое приключилось?*

*Что с мячом моим случилось?*

*Был он толстым и пузатым,*

*Но совсем не полосатым!*

*Превратился он в арбуз!*

*Что, попробуем на вкус?*

*Айболит обращается к детям:*

- *А арбуз-то непростой,  
И внутри он не пустой...  
И стучит он, и звенит...  
Посмотреть, что в нем лежит?*

*Айболит разрезает арбуз, восклицает:*

- *Вот так чудо! Это клад!  
Здесь награды для ребят!*

(Раздает ребятам значки).

*Ведущий:* — Наш праздник подошел к концу.

- *Молодцы у нас ребята —  
Сильные, умелые,  
Дружные, веселые,  
Быстрые и смелые!*

— Мы с вами снова возвращаемся из страны Спортландии в наш детский сад.

Звучит спортивный марш. Дети под аплодисменты болельщиков делают круг почета.

### «Олимпиады наши впереди»

(физкультурный праздник)

Праздник проводится летом на физкультурной площадке. Участвуют две подготовительные группы.

Подготовительная группа № 1 — отряд «Орленок».

Подготовительная группа № 2 — отряд «Ракета».

В начале праздника обе команды под музыкальное сопровождение «Физкультурный марш» И. Дунаевского строятся на площадке в две шеренги и приветствуют друг друга. Ведущий объявляет праздник открытым и приглашает жюри.

Приветствие и поздравления заведующей детским садом (она же председатель жюри).

1. Отряд «Орленок» выполняет упражнение с мячами (звучит музыка, например, «Вальс» А. Фасличка).

2. Отряд «Ракета» выполняет упражнение с гимнастическими палками (звучит песня А. Островского «Нам открыты все пути»).

Жюри оценивает выполнение упражнений.

Учитываются следующие показатели при оценке:

- правильность выполнения упражнений;
- синхронность и четкость выполнения упражнений и перестроений.

Входит олимпийский мишка (взрослый в маске из папье-маше), в руках много воздушных шаров. Приветствует детей, проводит с ними игру с воздушными шарами «Кто больше унесет воздушных шаров».

Затем проводит игру-эстафету с мячами: чья команда быстрее перенесет мячи в корзину.

Ведущий предлагает детям посмотреть выступление гимнастов, приглашенных на праздник из детско-юношеской спортивной школы.

Затем предлагает детям аттракционы, задания:

1. «Кто быстрее пролезет в мешок?»;

2.) «Веселые футболисты»;

3. «Прилепи нос».

Мишка предлагает детям потанцевать.

Все танцуют.

Ведущий проводит с детьми игру «Передай флажок» (бег по кругу), в ней участвует Мишка, он начинает игру.

В конце развлечения проводится игра малой подвижности «Чей отряд пройдет тише».

В заключение жюри подводит итоги.

Мишка награждает победителей.

Звучит песня «Герои спорта» (слова Н. Добронравова, музыка А. Пахмутовой). Дети уходят.

## «Осень»

(подготовительная и старшая группы)

Дети старших и подготовительных групп в спортивных костюмах под марш входят в зал. В руках детей подготовительной группы флажки.

*Ведущий: — Мы живем в стране большой,  
Щедрой и богатой,  
И не жалко ничего  
Эй, для вас, ребята.  
Стадионы строят новые  
Чтобы вы росли здоровыми,  
Чтобы каждый стал сильнее,  
И смелее, и добрее  
И хорошими делами  
Помогал стране своей!*

*Первый ребенок: — Мы выходим на площадку,  
Начинается зарядка:  
Шаг на месте, два вперед,  
А потом наоборот.*

*Второй ребенок: — Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна,  
От лени и болезней  
Спасает всех она!*

*Третий ребенок: — Не надо бояться, что будут смеяться,  
Зарядку свою не бросай никогда!  
Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи—  
Ничто не дается легко, без труда!*

Мальчики подготовительной группы выполняют упражнение с флажками. Девочки подготовительной группы — упражнение с обручами.

*Ведущий: — Есть у нас одна игра,  
Вам понравится она!*

Проводится игровой аттракцион «Завяжи и развяжи».

*Ведущий: — Отгадайте-ка загадку:  
Он и круглый,  
Он и гладкий,  
Очень ловко скачет.*

*Дети: — Мячик.*

Дети старшей группы играют с мячом.

*Ведущий: — Нам лениться не годится.  
Помните, ребята, —  
Даже звери, даже птицы  
Делают зарядку.*

*Дети: — Как?*

*Ведущий: — А вот так!*

Дети старшей группы свободно располагаются по всему залу. Ведущий проводит с детьми игру-упражнение «У всех своя зарядка».

*— Раз— присядка, два— прыжок.  
И опять присядка,  
А потом опять прыжок—  
Заячья зарядка!  
Покажите как?*

Каждый ребенок по-своему делает «заячью» зарядку.

*— Птичка скачет,  
Словно пляшет,  
Птичка крылышками машет.  
И взлетает без оглядки—  
Это птичкина зарядка!  
Так сумеете?*

Дети показывают движения.

*— А щенята, как проснутся,  
Очень любят потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ловко хвостиком махнуть!  
Как?*

Дети показывают движения.

— *А котята спинки выгнут  
И неслышно с места прыгнут,  
Перед тем как прогуляться,  
Начинают умываться.  
Как?*

*Первый ребенок: — Ну, а мишка косолапый  
Широко разводит лапы,  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте,  
А когда зарядки мало,  
Начинает все сначала.  
Как?*

Дети показывают придуманные ими движения.

*Второй ребенок: — Белки скачут очень быстро,  
Машут хвостиком пушистым,  
Целый час играют в прятки,  
Это белчья зарядка!  
Так сумеете?*

Каждый ребенок по-своему делает эту зарядку. После игры дети садятся на место.

*Ведущий: — А придет пора лететь,  
Вы не будете реветь?*

*Дети: — Нет, не будем!*

*Ведущий: — Очень рада, но сначала,  
Говоря без лишних слов,  
Одного желанья мало, —  
Каждый должен быть здоров!  
Ну, а все ли вы здоровы?*

*Дети: — Все здоровы! Все здоровы!*

*Ведущий: — А к проверке вы готовы?*

*Дети: — Да! Готовы!*

*Ведущий: — Доктор, эти все ребята  
В нашу школу кандидаты.  
Я прошу вас дать ответ:  
Все годятся или нет?*

*Доктор: — Попрошу всех встать  
И команды выполнять.*

Ребята встают и выполняют движения в соответствии с текстом, который ведущий читает медленно, с большими паузами.

*Ведущий: — Все дышите!  
Не дышите!  
Все в порядке.*

*Отдохните!  
Вместе руки поднимите!  
Превосходно!  
Опустите!  
Наклонитесь!  
Разогнитесь!  
Встаньте прямо!  
Улыбнитесь!*

*Доктор обращается к ведущему:*

*— Да, осмотром я доволен—  
Из ребят никто не болен,  
Каждый весел и здоров  
И к занятиям готов!*

*Ведущий: — Ну, ребята, тренировку  
Провели вы очень ловко.  
Вы, ребята, молодцы!  
Поздравляю от души!*

*Дети: — Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься.*

*Ведущий: — Закаляйся, детвора!  
В добрый час!*

*Дети: — Физкульт-ура!*

*Дети поют песню Личкова «Физкульт-ура».*

*Под марш выходят из зала.*

### **«Лету спортивному — ура!»**

(старшая группа)

I. Звучит маршевая мелодия, ведущий начинает летний физкультурный праздник.

Эстафета для капитанов команд «Заработай пропуск на стадион «Крепыш». Капитаны подлезают под дуги, оббегают кегли, подпрыгивают, достают пропуск на стадион, подбегают к своим командам.

*Ведущий: — Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать!*

*Первый ребенок: — В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом неразлучен—  
Проживешь сто лет!  
Вот и весь секрет.*

*Ведущий: — Маршем по кругу  
Идем друг за другом.*

*Руки солнцу подставляйте,  
С солнцем в прятки поиграйте.  
Солнце светит нам с утра,  
Солнце любит детвора.  
Раз-два, раз-два.  
К солнцу тянется трава.  
Три-четыре, три-четыре.*

*Дети: — Пусть сияет солнце мира.*

*Ведущий: — Руки вверх и подтянитесь,  
И немножко наклонитесь  
Вдох глубокий, детвора, —  
И закончилась игра.*

— Руки вверх, наклон вперед, ходьба друг за другом. Дети, постройтесь в колонну по три.

II. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется». *Повторить 3 раза*

III. Игры-эстафеты:

1. «Кто скорее добежит до флажка» (эстафета в мешках).

2. «Кто быстрее прокатит обруч».

IV. Подвижная игра «Ловишка с лентами». *Повторить 3 раза.*

V. На площадку под маршевую музыку заходят гости — воспитанники детской спортивной школы, выступают со спортивной программой перед ребятами.

VI. Игровое задание. Звучит музыка — вальс цветов. Каждый, двигаясь под музыку, разыскивает цветок, нарисованный у него на бумаге. Если на бумаге василек, ребенок ищет, у кого из детей этот цветок, и с ним в паре кружится.

VII. На площадке появляется медведь.

*Медведь: — Я — хозяин леса строгий,  
Спать люблю зимой в берлоге.  
И всю зиму напролет  
Снится мне душистый мед.  
Страшно я люблю реветь,  
Кто же я?.. (Медведь).*

*Ведущий: — Здравствуй. Мишенька-медведь, будь у нас гостем. Очень понравилась нам твоя загадка. Ты, наверное, и играть умеешь. Поиграй с нами, только в какую игру мы хотим поиграть, узнаешь из загадки:*

*Пчелы гонятся за Мишкой:  
Жу-жу-жу, не будь воришкой,  
Меда нашего не трогай,  
Уходи своей дорогой!*

Мишка не знает, что за игра. Дети подсказывают. «Медведь и пчелы». Игра проводится 3 раза. Мишка исчезает.

По дорожке на стадион въезжает на велосипеде Доктор Айболит приветствует детей.

**Айболит:** — Сейчас погляжу без очков на кончики язычков. У кого живот болит? А есть ли у вас девочки чумазые? А кто мыла боится? А уколов не боитесь? Ах, какие смелые.

Тут из-за дерева, охая, выходит медведь, которого покусали пчелы.

**Айболит:** — А вот Мишке надо укол сделать.

Айболит усаживает его на пенек, привязывает. Только Доктор отвернулся, чтобы взять шприц, Мишка вскакивает и убегает, волоча за собой пенек, к которому он привязан.

**Айболит:** — Постой, я дал тебе витамин. А хотите, ребята, я вас угощу. Только витамин мой волшебный.

— *Знаю я секрет один.*

*Есть волшебный витамин,*

*Не едят его, не пьют,*

*А кидают и бросают,*

*И ногами сильно бьют.*

Айболит достает мяч и предлагает погонять его по площадке. Затем мяч попадает в кусты, а оттуда выкатывается большой бутафорский мяч. Ведущий раскрывает мяч, а в нем награды для ребят: медали и значки.

В конце праздника ведущий награждает ребят. Под маршевую музыку впереди идет команда-победительница, проходят вокруг стадиона и покидают его.



## Глава 7

# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА. СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ДОСУГ

**В**ечер физкультурных развлечений — это мероприятие группы, поэтому ведущим является воспитатель. От его заинтересованности зависит общий тон проводимого развлечения.

Начать можно с построения на площадке или ходьбы под музыку, или песню.

Затем ведущий приветствует детей и начинаются игры. В первое задание следует включить всех детей группы. Это может быть подвижная игра или соревнование, связанное с преодолением различных препятствий, расположенных последовательно.

Воспитатель следит за тем, чтобы каждый ребенок принял участие в трех-четыре заданиях.

Выполнение каждого задания оценивается. Кроме обычного поощрения используются аплодисменты, возгласы «Молодцы!», «Хорошо!», а особо отличившиеся ребята могут возглавить колонну (шеренгу) в заключительной ходьбе (построении).

Воспитатель строит программу таким образом, чтобы каждый последующий номер был связан с предыдущим, а нагрузка возрастала постепенно.

Повторность каждого элемента программы зависит от характера деятельности детей. Отдельные упражнения выполняются только один раз, другие — повторяются, но не более трех-четыре раз.

Летом физкультурный досуг можно проводить на площадке, в зале, на лугу, в лесу.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ

### «На лугу»

1. Подвижная игра *«Букет цветов»*. Воспитатель раздает детям по одному-два предварительно собранных цветка: одним — ромашки, вторым — колокольчики, третьим — клевер. Дети сами выбирают звеньевых (звеньевой колокольчиков, ромашек и т. д.). Под музыкальное сопровождение дети врассыпную ходят, бегают или скачут (задания каждый тур меняются), а по сигналу *«Букет!»* каждое звено собирается вместе и поднимает вверх свои цветы. Игра повторяется три раза.

2. Игровое задание *«Поймай бабочку»*. Играют пять-шесть детей. Каждый ребенок получает гибкий прутки с бумажной бабочкой на конце. Одному ребенку, выбранному при помощи считалки, вручается сачок. По команде зрителей *«Раз, два, три — лови!»* бабочки разлетаются, а ребенок сачком ловит их, пока не прозвучит сигнал *«Стоп»*. Задание можно повторить, сменив играющих.

3. Игра *«Веселая карусель»*. К пестрому зонтику или шесту высотой 1,5 м прикрепляются одиннадцать-двенадцать разноцветных лент (можно из креповой бумаги) длиной 2 м каждая. Воспитатель поднимает зонт (шест), дети берутся за свободные концы лент, слегка натягивая их. Под музыку веселая карусель движется по кругу. Меняется мелодия — карусель движется в обратную сторону.

4. Упражнение *«Ударь по мячу»*. Кто-либо из детей отсчитывает пять-шесть шагов в сторону от лежащего мяча. Затем ребенку завязывают глаза, и он, отсчитывая шаги, возвращается назад и старается попасть по мячу ногой. Упражнение повторяется 3—4 раза.

5. Упражнение *«Мяч в ворота»*. На поле две команды по три игрока. Каждая команда старается забить гол в ворота (намечены кеглями) соперников. Дети, забившие по мячу, в последующем задании в порядке поощрения назначаются вратарями. Игра длится 3—4 мин.

6. Хоровод *«Мы на луг ходили»*. Повторить 1—2 раза.

### «В лесу»

1. Игровое задание *«Найди дорогу к поляне»*. Дети идут, определяя путь по флажкам, расположенным на траве, кустах, деревьях. Продолжительность пути 100—150 м.

2. Подвижная игра *«Не оставайся на земле»*. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Спасаясь от Ловишки, они должны повиснуть, обхватив руками и ногами ствол дерева. Игра повторяется 3 раза.

3. Игровое задание *«Меткий бросок»*. К дереву на веревке подвешивается корзина, которая раскачивается на коробке мятника. Дети собираются и бросают в нее с установленного расстояния шишки. Нужно наполнить корзину доверху. Шишки ребята берут с собой в детский сад и используют для поделок.

4. Игра *«Кавалеристы»* (участвуют мальчики). Соревнуются две команды. Дети выстраиваются в две колонны по пять-шесть человек. По одному представителю от одной и другой команды верхом на конях (на палочках) скачут галопом к дереву и, обогнув его, возвращаются назад, передают коня следующему играющему, а сами становятся в самый конец колонны.

5. Игра *«Ловля бабочек»* (играют девочки). Прутья (кони из предыдущей игры), свернутые в кольца, превращаются в сачки. Кольцо надо набросить на улетающую бабочку. Игра повторяется 3—4 раза со сменой Ловишек.

6. Игровое задание *«Найди секрет»*. В двух местах на деревьях вблизи поляны воспитатель прячет секреты (маски-шапочки для игр).

Дети будут играть в ту игру, для которой быстрее найдут шапочку (медведя, волка).

7. Игра *«Волк во рву»* или *«Медведь и пчелы»*. Повторить 4 раза.

### *Методические рекомендации*

При проведении подвижных игр, игровых упражнений во время культурного досуга, особенно, если в нем участвуют дети младшего возраста, очень важна роль воспитателя. Ему необходимо не только четко знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно уметь пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой. Это помогает организовать детский коллектив.

Воспитатель должен стараться видеть всех детей во время игры, чтобы не было скучающих или занимающихся другой игрой. Во время игры стараться воспитывать у детей уверенность в своих силах, сознание, что маленькие и физически слабые могут быть сильными, самостоятельными и даже непобедимыми, если проявят

быстрогу, ловкость, сообразительность, если будут действовать не в одиночку, а сообща, в дружном коллективе. Во время игры, чтобы не позволить обидеть слабого сильным, следует создавать трудные условия более сильному ребенку, но вместе с этим и слабому требуется создать такие условия, чтобы он проявил самостоятельность смог уйти от сильного в удобную минуту.

С детьми старшего возраста физкультурный досуг проходит интересней, в духе соревнований. Вводятся ведущий, жюри, дети делятся на две соревнующиеся команды со своими капитанами, есть и зрители (дети из других групп). Количество соревнующихся в командах зависит от посещаемости детьми детского сада. Группа делится на две равные по физической подготовленности детей команды с учетом их двигательных умений и навыков.

В ходе занятия чередуются игры, в которых участниками являются обе команды в полном составе, с играми, в которых принимают участие три-пять человек от каждой команды.

Включаются в соревнования элементы спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона, соревнования на двух-, трехколесных велосипедах, самокатах, pedalных машинах.

Во всех играх воспитатель постепенно подводит детей к лучшим показателям путем усложнения заданий, требующих от них ловкости, ориентировки в пространстве. Формы поощрения используются разные. В начале практиковались индивидуальные награды. При сравнении индивидуальных и коллективных наград преимущество получили последние: они надолго остаются в группе и напоминают об интересном состязании, являются хорошим подспорьем в воспитании новых навыков коллективной жизни. Общая награда важна для воспитания чувства дружбы и коллективизма, вызывает у ребят совместные переживания, сплачивает их. Часто можно слышать от детей: «Это наша награда. Мы ее заслужили. Мы все старались выиграть».

Для проведения оздоровительного досуга выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. Дети выполняют задания: пройти по скамейке, не разлив воду в чашке; с завязанными глазами найти погремушку, подвешенную на ленточке, и др. Физкультурные развлечения не требуют специальной подготовки детей. Они строятся на знакомом материале. А если и используется новый, то он не должен вызывать у детей затруднений.

В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические уп-

ражнения. Дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки, выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. Активное участие воспитателя обязательно: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итог, является главным судьей соревнования, в целом своим заинтересованным отношением к происходящему, своеобразной помощью или подсказкой определяет тот тонус, который необходим при проведении досуга. Немалую роль при создании определенного настроения у детей играет атрибутика: эмблемы, вымпелы, медали, табло и т. д.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

### I вариант

Развлечение строится на знакомых играх и игровых упражнениях.

1. Общая игра средней подвижности, которая дает первый настрой (повторяется 2—3 раза).

2. Двигательные задания (аттракционы). Их должно быть не более трех. Они подбираются с таким учетом, чтобы, повторив каждый из них не более 3—4 раз, обеспечить участие каждого ребенка в одном или двух из них. В одном задании принимают участие два ребенка, а в другом — сразу пятеро-шестеро детей.

3. Игра с элементами соревнований или игра большой подвижности. В ней принимают участие все дети.

4. Игра малой подвижности (если есть в этом необходимость).

### II вариант

Он строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, бадминтон, хоккей, футбол, теннис). Возможно использование такого варианта в том случае, если все дети усвоили элементы данной игры.

Группу делят на две равные по силам команды. В каждом виде движений подсчитываются очки и они вывешиваются на табло. Промаш в движении снимает одно очко. Перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга, происходит обмен вымпелами, выбор площадки или корзины и т. д. Выполнение движений начинается по свистку судьи.

### III вариант

Это развлечение лучше проводить на площадке в летнее время или ранней осенью. Строится оно в основном на упражнениях в беге, прыжках, метании, езде на велосипедах, самокатах, прыжках через короткую скакалку. Такой вариант развлечения является своеобразным зачетом по овладению детьми перечисленными видами движений, по освоению ими правильной техники движений.

### IV вариант

Этот вариант строится в основном на играх-эстафетах. Спортивные пособия, предметы и сами движения подбираются такие, с которыми дети уже встречались на физкультурных занятиях, а также в повседневной жизни, и хорошо их усвоили.

В одной игре-эстафете не должно быть более трех этапов. Если развлечение проводится даже в одной только группе, то и тогда воспитатель делит детей на подгруппы и каждая подгруппа принимает участие в одной из эстафет.

Нельзя давать несколько игр-эстафет подряд, так как они очень возбуждают и утомляют детей. Между играми эстафетами нужно включать задания, которые снизили бы физическую нагрузку детей, но сохранили бы эмоциональный настрой, например: какая команда перечислит больше считалок, игровых зачинов, загадок.

### V вариант

Этот вариант проводится под музыку. Дети соревнуются в качестве выполнения движений с предметами (мячами, лентами, скакалками, обручами). Данный вид развлечений развивает у детей творческую инициативу, воображение. Начать можно с игры «Чей отряд быстрее соберется?» Игру повторить 2—3 раза.

Затем предложить детям послушать другую музыку, постараться придумать какое-то движение к ней. Оценивается характер движения и красота исполнения. Можно предложить детям, послушав музыку, взять заранее приготовленные предметы, придумать движения под музыку с мячом, скакалкой, ленточкой или обручем. В такое развлечение можно включить упражнения, разученные с детьми на утренней гимнастике, делать их под музыку по командам.

Во вторую половину года в младшей группе уже можно проводить развлечения, используя простейшие игры и игровые упражнения. Нельзя лишать детей младшей группы радости движений в

необычных для них условиях, непохожих на те, к которым они привыкли.

В средней группе, как и в младшей, игры-эстафеты еще не проводятся, а соревнования преобладают только индивидуальные, так как детей этого возраста пока еще не интересуют результаты, их занимают процесс игры, сами движения.

Детей старшей группы уже интересуют результаты игры. Поэтому игры и упражнения подбираются такие, где бы дети могли соревноваться в быстроте, ловкости, в координации движений не только индивидуально, но и коллективно.

Успех проведения физкультурных развлечений кроется не в специальной подготовке детей к ним, а в повседневной большой, серьезной работе с детьми по развитию движений.

## СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

### «Веселый мяч»

(подготовительная группа)

Развлечение проводится летом. Спортивная площадка украшена гирляндами цветных флажков. Вдоль длинных сторон площадки — гимнастические скамейки. Здесь располагаются участники. Приготовлен спортивный инвентарь: мячи, ворота для игры в ручной мяч, ленточки

Дети в спортивной форме друг за другом обходят площадку, в руках у них ленточки. Строятся в четыре колонны.

Выполняют «Упражнение с лентами» под музыку Л. Кабалевского «Наш край». Затем, положив ленточки в отведенное место, дети садятся на места.

**Воспитатель:** — Отгадайте-ка загадку:

*Он и круглый,  
Он и гладкий,  
Очень ловко скачет.*

**Дети:** — Мячик!

Воспитатель предлагает детям выполнить приемы игры с мячом. Дети по желанию выходят и показывают различные действия: бросают мяч вверх и ловят двумя или одной рукой, ударяют о землю, продвигаясь вперед шагом или бегом, бросают в горизонтальную цель.

Проводится одна из знакомых игр с пением «Игра в мяч» (музыка М. Красева). Затем проводится игра-эстафета с мячами. Воспитатель организует соревнование по подгруппам. После игры дети садятся на места, воспитатель предлагает детям посмотреть выступление детей средней группы.

Танец «Дружные ребята» (музыка Ю. Слонова). Развлечение заканчивается игрой в ручной мяч.

Особое место в досугах имеют сюрпризные моменты. В сценарии досугов можно предусмотреть несколько маленьких и один большой, главный сюрприз.

### «На нашем стадионе»

(старшая группа)

Дети под музыку выходят парами на площадку. Строятся в две шеренги на противоположных сторонах площадки.

**Ведущий:** — Ребята, сегодня мы с вами снова собрались на нашем стадионе «Поиграй-ка!» Давайте поздороваемся по-спортивному. Физкульт...

**Дети:** — Привет!

**Ведущий:** — Ребята, вы много знаете игр, умеете прыгать, бегать, даже мячу трудно убежать от вас! Покажите, какие вы быстрые, ловкие, дружные, смелые! Сегодня у нас две команды: «Звездочка» и «Солнышко». Начинаем играть в игру «Плетень».

Дети строятся в две шеренги и «заплетают» плетень. Когда начинается музыка, дети разбегаются по площадке. Когда музыка прекращается, дети бегут на свои места и «заплетают» плетень. Какая шеренга сделает это быстрее? Игра повторяется 3 раза.

**Ведущий:** — В этой игре победила команда «Звездочка». Сейчас посмотрим, какие они ловкие и меткие. Игра «Мяч в корзину».

Дети становятся в два круга. В середине корзина. У каждого мяч. Нужно попасть мячом в корзину. Считается количество заброшенных мячей.

**Ведущий:** — Мо-лод-цы!

**Дети:** — Мо-лод-цы!

**Ведущий:** — А теперь задание для команды «Солнышко». Игра «Попади в окошко».

Дети распределяются на две части. Ребята встают в колонну по одному на расстоянии 1—1,5 м от гимнастической стенки по обе стороны. Дети бросают мяч в пролет. Считается количество мячей, попавших в «окошко».

**Ведущий:** — Обе команды показали свою ловкость. А теперь, чтобы поиграть в следующую игру, вы должны отгадать загадку:

— Вкусная, сладкая,  
Сидит на грядке крепко.  
За косу потянешь —  
Вытянется...

**Дети:** — Репка!

**Ведущий:** — Игра «Репка».

Две команды по шесть человек строятся в колонны. Напротив каждой на расстоянии 4—5 м ставится «репка». По сигналу: «Раз, два, три — беги!» вперед бегут «деды». Обежав свою «репку», возвращаются назад, берут за руку «бабку», бегут вдвоем и т. д. «Репку» вытаскивает «мышка». Игру повторяют два раза, сменив детей.

**Ведущий:** — Молодцы, ребята. Вы показали, какие вы быстрые и дружные. А сейчас посмотрим, какие вы внимательные. Игра «Затейники». Одна команда идет по кругу, держась за руки, а другая — в середине круга. Они сговариваются о движении, которое покажут после слов:

— *Ровным кругом  
Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте!  
Дружно вместе  
Сделаем вот так!*

Первая команда повторяет движение, затем роли меняются.

**Ведущий:** — Молодцы, хорошо вы выдержали экзамен на внимательность и заслужили право на следующую игру. Игра «Совушка». *Продолжительность 3—4 мин.*

Вот и закончился наш физкультурный досуг. Я хочу пожелать вам здоровья, бодрого настроения, буду с уверенностью думать, что физкультура — лучший ваш друг. А сейчас попрощаемся по-спортивному: Физкульт...

**Дети:** — Ура! *Под музыку дети уходят.*

### **Методические рекомендации**

Очень оживляют занятия-досуги выступления детей с физкультурными упражнениями и танцами с различными предметами (скалками, обручами, мячами). Эти номера можно использовать как экспромты, например, предложить детям поскакать под музыку со скалками, гимнастическими палками.

Комбинации упражнений, включенных в праздник, состоят из простейших движений, знакомых детям по физкультурным занятиям. Это, в основном, движения руками, наклоны и повороты туловища, полуприседания и приседания, подбрасывание и ловля мячей и т. д.

Успех юных гимнастов во многом зависит от костюмов, поэтому воспитателю нужно продумать их цвет и форму, договориться об этом с родителями.

Составляя программу гимнастических выступлений для праздников, не следует увлекаться большим числом упражнений. Достаточно, чтобы вначале выступила группа девочек, затем — мальчиков и в заключение — комбинированное выступление смешанной группы.

Предлагаемые ниже комбинации могут выполняться в большой комнате, в спортивном зале, на площадке в зависимости от возможностей каждого детского сада.

### **Вольные упражнения с надувными шарами (цвѣтными мячами) для девочек** (подготовительная и старшая группы)

Выступает группа из двенадцати-шестнадцати девочек. Построение в две шеренги. Интервал и дистанция 2 м.

Комбинация на четыре такта. Музыкальный размер — 3/4. Темп медленный.

И.п. — основная стойка, шар внизу перед собой.

**I такт.** На счет 1 — подбросить невысоко шар. На счет 2 — поймать и прижать его к груди. На счет 3 — ударить шаром о пол. На счет 4 — поймать шар и прижать его к груди.

**II такт.** На счет 1 — наклониться вперед и положить шар на пол (около носков). На счет 2 — выпрямиться, руки вверх, хлопок над головой. На счет 3 — наклониться вперед и взять шар. На счет 4 — выпрямиться, прыжок в стойку ноги врозь, шар поднять вверх.

**III такт.** На счет 1 — поворот налево в стойку на правом колене, слегка наклоняясь вперед, ударить шаром о пол (около носка). На счет 2 — встать, повернуться направо, шар поднять вверх. На счет 3—4 — те же движения, что на счет 1, но в другую сторону.

**IV такт.** На счет 1 — те же движения, что и на счет 2 третьего такта. На счет 2 — встать с поворотом налево, шар — вниз перед собой. На счет 3 — прыжок ноги вместе, шар подбросить невысоко вверх. На счет 4 — поймать шар и принять исходное положение.

Повторить все 2 раза.

### **Вольные упражнения с флажками для мальчиков**

Группа из восьми-двенадцати мальчиков. Построение: две или три шеренги по четыре участника, интервал между которыми 2,5 м, дистанция 2 м. Комбинация на четыре такта. Музыкальный размер — 4/4. Темп средний.

И.п. — основная стойка, флажки в опущенных руках.

**I такт.** На счет 1—2 — левую руку с флажком в сторону, голову повернуть налево. На счет 3—4 — правый флажок в сторону, голову повернуть направо.

**II такт.** На счет 1—2 — флажки вверх. На счет 3—4 — упор присев, флажки полотнищем вверх.

**III такт.** На счет 1—2 — прыжок в стойку ноги врозь, флажки в стороны. На счет 3—4 — наклон вперед, флажки скрестить перед собой.

**IV такт.** На счет 1—2 — выпрямиться, прыжком ноги вместе, флажки в стороны. На счет 3—4 — опуская руки, основная стойка.

Повторить все 2 раза.

### «Петрушкин нос»

Перед началом разделить детей на две команды: «Спортсмен» и «Физкультурник». Каждая команда получает задание быстро найти Петрушку. По пути надо преодолеть препятствия: переступить через препятствия (лужицы), перелезть через изгородь, проползти под воротцами, перейти по тонкой жердочке через ручеек и т. д.

*Петрушка: — Я, веселый друг Петрушка,  
В яркой шапке на макушке.  
Я в костюме расписном,  
Ярко-красном, голубом!*

*У меня большой носище,  
Всюду я его сую.  
У меня талантов тысяча—  
И пляшу я, и пою.*

Дети хлопают. Петрушка весело пляшет.

Аттракцион «Космодром». Объявить, что в отряд космонавтов будут приняты игроки команд «Спортсмен» и «Физкультурник», проявившие во время тренировки смелость, ловкость и находчивость.

Начинается тренировка. Дети должны бросить мешочки с песком в мишень, загнать мяч в ворота, перебежать на другую сторону площадки, подпрыгнуть и достать предмет рукой, сделать десять прыжков через скакалку.

Петрушка поздравляет победителей и вручает эмблемы с изображением ракет. Затем спрашивает: «А у вас есть ловкие велосипедисты?». Раздает детям двухколесные велосипеды (6 штук). Проводится эстафета «Кто первым проедет на велосипеде по кругу и между флажками» (*подготовительная группа*).

Петрушка вносит картонный телевизор и говорит: «Это волшебный телевизор, в нем вы увидите тех, кто победит в наших соревнованиях. Первое соревнование называется «Повяжи скорей платок» (*участвуют дети старшей группы*).

После команды «Раз, два, три!» участники игры бегут к платкам, берут их, складывают и повязывают на голову. Игра повторяется три раза. Победители в платочке показываются по телеэкрану под аплодисменты зрителей.

*Петрушка (загадывает загадку):*

— Отгадайте-ка загадку:  
Он и круглый, он и гладкий,  
Очень ловко скачет.

*Дети: — Мячик.*

Петрушка раздает мячи диаметром 10 см для игры «Взлеты». (Участвуют все дети.) По команде ребята одновременно подбрасывают мячи как можно выше. У кого мяч коснется земли позже остальных, тот и выиграл.

После этого дети исполняют танец с мячами, в который включены следующие движения: подбрасывание мяча вверх, ловля его после хлопка, подскоки с продвижением вперед.

Затем дети играют в подвижные игры: «Кто самый меткий» (попасть мешочком в качающееся кольцо) — подготовительная группа; «Забрось мешочек в круг с ноги»; диаметр круга 1 м, расстояние 2—2,5 м (старшая группа).

В заключение Петрушка вносит красиво оформленную коробку, в которой лежат эмблемы, сделанные воспитателями, и награждает участников праздника.

*Дети: — Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься!*

*Ведущий: — Закаляйся, детвора!  
В добрый час!*

*Дети: — Физкульт-ура!*

### **Методические рекомендации**

Если развлечение проводится в лесу, то с детьми младшего возраста целесообразно провести следующие разнообразные упражнения и игры с бегом:

- пробежать друг за другом между деревьями, обегая их;
- пробежать по лесной дорожке, стараясь не наступать на выступающие из земли корни деревьев;
- пробежать, пригнувшись под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задевать их;
- бегать по кругу вокруг дерева, куста, взявшись за руки

Интересно провести игры «Кто быстрее добьется» — до указанного дерева, «Найди свое дерево», «Найди такой же лист», «Пти-

цы и лиса», где дети-птицы устраиваются на пеньках, низких сучьях деревьев, на поваленном дереве. Это их гнезда. Недалеко — нора лисы. Птицы слетают на землю поклевать, перелетают с одного места на другое. По сигналу: «Лиса!» — все прячутся в свои гнезда.

Малышам можно предложить некоторые упражнения с прыжками:

- спрыгивать с невысоких пеньков;
- подпрыгивать на двух ногах с продвижением вперед вокруг деревьев;
- перепрыгивать через дорожки, выложенные из шишек, через кучки из шишек;
- запрыгивать и спрыгивать с невысоких пеньков.

В лесу удобно проводить упражнения в ползании и лазанье:

- проползать за кустами так, чтобы никто не видел;
- проползать на четвереньках от дерева до дерева, вокруг дерева, куста;
- перелезть через поваленное дерево;
- повисать на низко расположенных ветках деревьев.

В лесу для бросания, метания можно использовать шишки, желуди, каштаны, палочки. Можно предложить детям:

- бросать шишку до дерева правой, а затем левой рукой;
- перебрасывать шишки, каштаны, желуди через кусты, невысокие деревья;
- бросить шишки, попадая ими в пень. При этом нужно строго следить, чтобы дети не бросали в ту сторону, где играют их товарищи.

В праздники и развлечения с детьми старшего дошкольного юзраста включают игры с более усложненными заданиями.

**«Тихие пробежки»** — детям надо пробежать друг за другом по ропинке быстро, но так тихо, чтобы не хрустнула ни одна сухая елочка.

**«Широким шагом»** — пробежать с одного края полянки на другой, но сделать наименьшее количество шагов.

**«Бег с препятствиями»** — детям предлагается перепрыгнуть невысокий барьерчик из прутьев, пробежать по бревну, обежать дерево с указанием направления, перешагнуть пенечек и т. д.

**«Найди дорогу»** — задача заключена в том, чтобы пробежать по дистанцию от старта до финиша, самостоятельно ориентироваться по расставленным в лесу указателям.

**«Лесные пятнашки»** — дети играют с условиями: нельзя салить рока, прижавшегося спиной к дереву, нельзя салить двоих играющих, если они взялись за руки и окружили дерево; нельзя

салить тех, кто сумеет обхватить дерево руками или повиснуть на нем.

«Сбей шишки» — с определенного расстояния палочкой сбиваются шишки, расположенные горочкой на пне. Выигрывает тот, кто сделает для этого наименьшее количество попыток.

«Заполни ямку» — цель игры: скорее засыпать ямку шишками.

«Кто бросит выше», «Попади в корзинку» — все эти игры нравятся детям, воспитывают ловкость, совершенствуют метание.

Игры с различными пособиями:

• мячами («Брось дальше», «Поймай мяч», «Брось через сетку», «Задержи мяч», «Докати до стены», «Закати мяч», «Не дай мячу упасть» и др.);

• веревкой («Удочка») — дети подпрыгивают при приближении вращаемой воспитателем веревки с привязанным мешочком с песком.

Особую радость приносят детям игры-забавы.

«Веревочка». На землю кладется веревочка длиной 1 м, на расстоянии 5—6 м от ее концов ставят флажки. Двое детей становятся лицом к своему флажку. По сигналу воспитателя «Беги!» каждый бежит к своему флажку, старается обежать его, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец.

«Бег в мешке» — хорошо известная игра, можно провести еще «Эстафету в мешках». Любят дети игру «Бег со связанными ногами». Дети стоят парами, правую ногу одного связывают с левой другого. Так они должны пробежать расстояние 3—4 м и вернуться обратно на место. Выигрывает пара, выполнившая задание первой.

«Ударь по мячу» — в небольшое углубление кладут мяч, на расстоянии 3 м от него проводят линию. Ребенок, желающий ударить по мячу, подходит и становится к мячу спиной. Затем он отходит от мяча за линию, считая при этом, сколько шагов от линии до мяча. После этого воспитатель завязывает ребенку глаза, предлагает повернуться лицом к мячу, затем подойти к нему и ударить ногой.

«Дай кролику морковку» — для этой игры нужна мишень, на которой нарисована голова кролика. Играющий становится в четырех-пяти шагах от линии, внимательно смотрит на мишень, затем ему завязывают глаза, дают морковь и предлагают угостить кролика.

Перечисленные игры и множество других создаст у детей особый эмоциональный настрой, желание участвовать в празднике, развлечении, выполнять задания, движения охотно, старательно, красиво.

## Зимой на площадке

1. Построение в шеренгу вдоль площадки.
2. Игровое задание «Чей ком больше?» Дети катают снежные комья. По условному сигналу (через 4—5 мин) воспитателя выкладывают их в ряд вдоль короткой стороны площадки. Подводится итог: чей ком больше?
3. Подвижная игра «Два Деда Мороза» (повторяется 3 раза).
4. Упражнение «Санки-лошадки». Сидя верхом на санках, натягивая веревку и работая ногами, дети «скачут» до финиша (до ленточки, натянутой между двумя снежными бабами). Одновременно выступают пятеро детей. Повторить 3—4 раза.
5. Упражнение «На одной лыже — кто быстрее?». Участвуют те дети, которые выполнили предыдущее упражнение.
6. Игра «Не выпусти льдинку из круга». Участвуют дети, которые не играли ранее (в упражнении 5). Игра длится 3—4 мин. Поощряют тех детей, которые ни разу не пропустили мимо себя льдинку.
7. Подвижная игра «Возьми быстрее палочку!». В снежные комья, слепленные детьми, воткнуты красные и синие палочки величиной с карандаш. На противоположной стороне площадки воспитатель устанавливает красный и синий флажки. По команде все дети бегут в направлении от флажков к комьям. Каждый берет одну палочку и возвращается с ней к флажку соответствующего цвета. Побеждает та команда, которая быстрее доставит все палочки к флажку. Игру повторить 3—4 раза.
8. Построение и уход с площадки за командой, победившей в игре.

## В спортивном зале

1. Построение в колонну.
2. Игровое задание «Получи пропуск на стадион». Дети стоят в колонне. Поочередно каждый, продев через себя обруч и передав его стоящему сзади, скачет на одной ножке по узенькой дорожке (ширина дорожки 10 см, длина 3 м).
3. Подвижная игра «Не опоздай». На полу по кругу разложены обручи. Их количество меньше числа играющих на 3—4. Звучит музыка. Дети выполняют разные движения (в зависимости от музыки: шаг, галоп, бег) справа от лежащих обручей. Как только мелодия прекращается, надо быстро встать в обруч. Опоздавшие выходят из игры. Убирают четыре-пять обручей. Игра возобновляется и повторяется еще 3—4 раза. Победители начинают следующую игру.

4. Упражнение «Чей обруч дольше вращается?». По команде играющие (пять-шесть детей) одновременно запускают волчком обручи. Повторить 3—4 раза. Побеждает тот, у кого волчок дольше вращался.

5. Упражнение «Чей мяч дальше отскочит?». Надо, размахнувшись, ударить мячом об стену. Мяч отскочит за одну линию (зеленую, желтую или красную), которая заранее рисуется цветными мелками на полу. Первая на расстоянии 2,5 м от стены, а каждая следующая — на 1 м дальше. Чей мяч дальше отскочит, тот и победил. Повторить 5—6 раз, меняя детей. Дети выполняют упражнение по одному.

6. Подвижная игра «Перелет птиц» (при наличии гимнастической стенки) или «Ловишка с лентами». Повторить 3 раза.

7. Уход в колонне за самыми ловкими «ловишками».



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте.

И только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании детей, регламентированном соответствующей направленностью указанных форм, средств, методов при квалифицированном воздействии персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту, уровня физического развития. Все это должно сочетаться с их умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. С профессиональной заинтересованностью, выдумкой и фантазией следует подходить к определению тематики и отбору содержания для различных форм физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание уделять возможностям ощущения детьми радости от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! — М.: Просвещение, 1988.
- Будинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М.: Просвещение, 1990.
- Вавилова Е.Н. Учитесь бегать, прыгать, лазать, метать. — М.: Просвещение, 1983.
- Воспитание детей в дошкольных учреждениях села (в условиях разновозрастной группы) / Под ред. Р.А. Курбатовой. — М.: Просвещение, 1989.
- Гладышев А.А. Многокомплектные гимнастические снаряды. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. — Минск: Полымя, 1987.
- Глазырина Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников. — Минск, 1992.
- Глазырина Л.Д. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, пострадавших от радиоактивного загрязнения. — Гомель, 1990.
- Дерkach А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Дошкольная педагогика /Под ред. Ф.А. Сохина, В.И. Ядешко. — М.: Просвещение, 1978.
- Иванов К.А. Все начинается с учителя. — М.: Просвещение, 1983.
- Казакова Г.Д. Организационно-методические аспекты оздоровления детей третьего года жизни. — Минск, 1993.
- Карманова Л.В., Овсянкин В.А., Шебеко В.Н. Физическая культура в первом классе. — Минск, 1993.
- Люблинская А.А. Детская психология. — М.: Просвещение, 1971.
- Любомирский Л.Е. Управление движениями у детей и подростков. — М., Просвещение, 1974.
- Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. — М.: Просвещение, 1991.

**Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

**Минский Е.М.** Игры в развлечения в группе продленного дня. — М.: Просвещение, 1983.

**Осокина Т.И.** Физическая культура в детском саду. — М.: Просвещение, 1986.

**Развитие общения у дошкольников** / Под ред. А.В. Запарожца, М.И. Лисиной. М.: Педагогика, 1974.

**Сухомлинский В. А.** Сердце отдаю детям. Минск, Народная асвета, 1981.

**Твой друг — игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр** /Под ред. Е.В. Кордяк. М., 1988.

**Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств)** /Под ред. И.Ю. Кистяковской. —М., Педагогика, 1978.

**Фомина А.И.** Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. — М., 1984.

## Оглавление

Предисловие .....	3
Глава 1. ПРИНЦИПЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	5
Глава 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ .....	10
Глава 3. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОЗДОРОВИ- ТЕЛЬНОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ .....	19
Глава 4. ТРЕНАЖЕРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСТРОЙСТВА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	78
Глава 5. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ПОСОБИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА ПЛОЩАДКЕ .....	87
Глава 6. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ .....	100
Глава 7. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА. СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ДОСУГ .....	156
Заключение .....	172
Список литературы .....	173

*Учебное издание*

**Глазырина Лариса Дмитриевна  
Овсянкин Валерий Александрович**

## **Методика физического воспитания детей дошкольного возраста**

Зав. редакцией *Т.А.Савчук*  
Редактор *Е.Е.Ломскова*  
Художник обложки *М.Б.Патрушева*  
Компьютерная верстка *Е.В.Чичилов*  
Корректор *Г.В.Крылова*

Лицензия ЛР № 064380 от 04.01.96.

Сдано в набор 10.03.97. Подписано в печать 30.09.98.

Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11.

Тираж 5000 экз.

Зак. № 1326.

«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС».

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет.

Тел. 437-11-11, 437-25-52, 437-99-98; тел./факс: 932-56-19.

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)

<http://www.vlados.ru>

---

Государственное унитарное предприятие  
ордена Трудового Красного Знамени полиграфический  
комбинат Государственного комитета Российской Федерации по печати.  
410004, Саратов, ул. Чернышевского, 59.



ГЕЗЕ

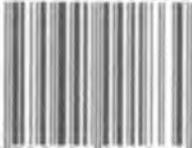
Оздоровительное влияние различных условий среды на организм ребенка огромно. Нередко педагогам не хватает знаний и умений в использовании различных возможностей окружающего при обучении детей движениям и двигательным действиям.

Этой цели служат нетрадиционные методы обучения, предложенные авторами Ларисой Дмитриевной Глазыриной, Валерием Александровичем Овсянкиным, опытными педагогами физического воспитания детей.

## Нетрадиционные методы воспитания



ISBN 5-691-00186-8



9 785691 001864

ГЛАВНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР  
**ВЛАДОС**